



GJASHTË HAPA PËR TË NDALUAR PËRHAPJEN PËR BANORËT E MOSHUAR NËN KUJDES

Faleminderit për ndihmën për të mbajtur veten, banorët e tjerë dhe të gjithë që kujdesen për sigurinë tuaj. E kuptojmë se ishin kohëra të vështira, dhe një përshtatje e madhe për të gjithë ne.

Siguria dhe mirëqenia juaj janë prioriteti ynë më i madh. Masat që i kemi marrur ishin për t'ju mbajtur të sigurt.

Është me rëndësi që të gjithë të vazhdojmë të bëjmë gjithçka për të mbrojtur banorët e moshuar nën kujdes dhe stafin nga COVID-19. Informacionet në vijim janë për t'ju ndihmuar të qëndroni të sigurt dhe shëndetshëm.

Nëse keni ndonjë shqetësim apo ndjeni se ju nevojiten më shumë informacione ju lutem bisedoni me anëtarët e familjes, kujdestarët apo stafin. Të gjithë jemi bashkë në këtë.

Më shumë informacione ka në dispozicion në uebfaqen [health.gov.au](https://www.health.gov.au) apo thirrni Linjën Kombëtare për Ndhmë për Koronavirus në 1800 020 080.

Gjashtë hapat për të ndaluar përhapjen:

1. Njoftoni punëtorin tuaj të kujdesit shëndetësor nëse nuk ndjeheni mirë

Ju duhet të raportoni çfarëdo simptome të sëmundjes, pa marrur parasysh sa janë të buta tek punëtori juaj i kujdesit shëndetësor. Ata mund të bëjnë një vlerësim dhe me gjasë edhe t'ju testojnë për COVID-19. Simptomat e COVID-19 mund të jenë sikur të ftohjes apo gripit dhe mund të përfshijnë:

- ethe
- kollitje
- vështirësi në frymëmarrje
- fyt të pezmatuar
- kokëdhembje
- humbje e nuhatjes

- humbje e shijes
- hundë që rrjedh
- dhimbje në muskuj
- dhimbje të përbashkët
- diarrea
- të përzier/të vjella
- humbje e apetitit.

Testimi për COVID-19 është në dispozicion për të gjithë banorët e enteve për kujdes të të moshuar.

2. Rregullisht lani duart tuaja

Ju duhet t'i lani duart tuaja tërësisht. Këtë duhet ta bëni gjithmonë para dhe pas kontaktit me dikë prej banorëve, vizitorëve apo punëtorëve. Ju duhet t'i lani duart me sapun dhe ujë për së paku 20 sekonda. Nëse duart tuaja nuk duken të ndotura mund të përdorni sanitizues për duar me bazë alkooli.

3. Kujdesuni për veten dhe për vizitorët

Për të ndihmuar në zvogëlimin e përhapjes së COVID-19, ju rekomandojmë të:

- kërkoni nga vizitorët të mos ju vizitojnë nëse nuk ndjeheni mirë
- përkujtoni vizitorët tuaj të lajnë duart dhe t'i drejtoni ata diku ku mund t'i lajnë
- pranoni vetëm dy vizitorë në të njëjtën kohë
- takoni vizitorët në dhomën tuaj, në një hapësirë jashtë, apo në një hapësirë të specifikuar nga enti juaj
- shmangni hapësirat e përbashkëta me vizitorët tuaj
- gjithmonë praktikoni distancim fizik (e dimë se kjo është e vështirë – veçanërisht me nipërat dhe mbesat)
- kontrolloni vizitorët tuaj të mos kenë kontakt në 14 ditët e kaluara me dikë me COVID-19.

4. A i dini rregullat për vizitorët që zbatohen në entin tuaj?

Shërbimet për të moshuarit në kujdes duhet të ndjekin udhëzimet nga shteti dhe territori. Secili shërbim për të moshuarit nën kujdes ka rregulla për të ndihmuar ndalimin e përhapjes së virusit. Sigurohuni që ju dhe vizitorët tuaj të jenë të njoftuar me këto rregulla. Rregullat mund të ndryshojnë nëse ka raste të COVID-19 në hapësirën tuaj lokale.

Para se të hyjnë në entin për kujdes të të moshuarve vizitorët duhet të:

- përgjigjen pyetjeve për të ndihmuar stafin në vlerësimin e tyre për rrezik nga COVID-19
- tregojnë se kanë pasur vaksinim për grip për vitin 2020
- pajtohen t'i ndjekin rregullat për vizitorët

Kërkoni nga vizitorët që të përgjigjen sinqerisht që aksidentalisht mos të përhapet virusi COVID-19.

5. A dini si të qëndroni në kontakt me të dashurit tuaj nëse ata nuk mund t'ju vizitojnë?

Mund të vjen koha kur enti juaj për kujdes të të moshuarve do të kufizon vizitën e njerëzve në shtëpinë tuaj. Për shembull, nëse ndodh një shpërthim në shtëpinë tuaj apo në hapësirën lokale.

Inkurajojmë entet për kujdes të të moshuarve dhe familjarëve të punojnë bashkë për të siguruar që të mbani kontakt. Edhe nëse të dashurit tuaj nuk do të mund t'u vizitojnë drejtpërdrejt, ka shumë mënyra të jeni të lidhur.

Kërkoni nga anëtarët e familjes apo nga stafi i entit t'ju tregojnë se si të jeni në kontakt duke përdorur video thirrje. Kërkoni nga ata t'ju tregojnë se si dhe ku mund të lidheni në internet.

6. A e dini se mund të kërkoni të jetoni me familjen përkohësisht gjatë emergjencës së COVID-19?

Nëse ndjeni se jeni më të sigurt me familjen e cila mund t'ju ofron kujdes, mund të merrni largim emergjent. Pandemia momentale është një situatë emergjente. Largimi emergjent është në dispozicion deri më 30 qershor 2021.

Bisedoni me dhënësin e shërbimit të kujdesit të të moshuarve nëse dëshironi të largohuni nga shtëpia për kujdes të të moshuarve.

Na duhet ndihma juaj

Aplikacioni COVIDSafe është tërësisht në bazë vullnetare. Shkarkimi i aplikacionit është diçka që mund t'ju ndihmoj të mbroni familjen, miqtë dhe komunitetin. Mund të ndihmoni në shpëtimin e jetëve të njerëzve tjerë. Sa më shumë australianë që lidhen me aplikacionin COVIDSafe, aq më shpejt mund ta gjejmë virusin.

Për të gjitha informacionet zyrtare, burimet dhe udhëzimet, vizitoni www.health.gov.au