



## ست خطوات لوقف الانتشار بين دور رعاية المسنين المقيمين

شكراً لكم للمساعدة في الحفاظ على أنفسكم، وعلى زملائكم المقيمين وجميع الأشخاص الذين يهتمون بكم. نحن نتفهم أنه كان صعباً في بعض الأحيان، وتعديلات كبيرة للجميع.

سلامتك ورفاهيتك هي أولويتنا القصوى. فالتدابير التي اتخذناها كانت للحفاظ على سلامتك

من المهم أن نواصل جميعنا بذل قصارى جهدنا لحماية المقيمين والموظفين في رعاية المسنين من COVID-19. والمعلومات التالية هي لمساعدتك على البقاء بأمان وبصحة جيدة.

إذا كانت لديك أي مخاوف أو تشعر بأنك بحاجة إلى مزيد من المعلومات، يرجى التحدث إلى أفراد الأسرة أو مقدمي الرعاية أو الموظفين. نحن جميعاً في هذا الحال معاً.

تتوفر المزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني [health.gov.au](http://health.gov.au) أو يمكنك الاتصال بالخط الوطني للمساعدة بخصوص فيروس كورونا على 1800 020 080.

### ست خطوات لوقف الانتشار:

#### 1- أخبر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك إذا تشعر بأنك لست على ما يرام

يجب عليك الإبلاغ عن أي أعراض للمرض، بغض النظر عن مدى اعتدالها إلى أخصائي الرعاية الصحية القائم برعايتك. يمكنهم إجراء تقييم وربما فحصك ل COVID-19. يمكن أن تكون أعراض COVID-19 شبيهة بالبرد أو الأنفلونزا ويمكن أن تشمل:

- حمى
- سعال
- ضيق في التنفس
- التهاب في الحلق
- صداع في الراس
- فقدان حاسة الشم
- فقدان حاسة التذوق
- سيلان في الأنف

- ألم في العضلات
- ألم في المفاصل
- إسهال
- غثيان / تقيؤ
- فقدان الشهية.

اختبار COVID-19 متاح لجميع المقيمين في مرافق إقامة رعاية المسنين.

## 2- اغسل يديك بانتظام

تحتاج إلى غسل يديك جيداً. يجب عليك دائماً القيام بذلك قبل وبعد اتصالك بأي مقيم أو زوار أو عاملين آخرين. يجب أن تغسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم تكن يديك متسخة بشكل واضح، يمكنك استخدام معقم اليدين الكحولي.

## 3- الاعتناء بنفسك وبالزوار

للمساعدة في تقليل مخاطر انتشار COVID-19 ، نوصيك بما يلي:

- اطلب من زوارك عدم الزيارة إذا لم تكن صحتهم على ما يرام
- تذكير الزوار بغسل أيديهم وتوجيههم إلى حيث يمكنهم عمل ذلك.
- استقبل عدد 2 زائرين فقط في كل مرة
- التقى بزوارك في غرفتك أو في الهواء الطلق أو منطقة تحدها منشآتك
- تجنب المناطق المشتركة مع زوارك
- ممارسة الإبتعاد الجسدي دائماً (نعلم أن هذا صعب - خاصة مع الأحفاد)
- تحقق من أن زوارك لم يكن لديهم اتصال قريب في الأيام الـ 14 الماضية مع شخص مصاب بـ COVID-19.

## 4- هل تعرف القواعد للزوار التي تنطبق على منشأتك؟

تحتاج خدمات رعاية المسنين السكنية إلى اتباع توجيهات الولاية والمقاطعات. فكل خدمة رعاية مسنين للمقيمين لديها قواعد للمساعدة في وقف انتشار الفيروس. تأكد من أنك وزوارك على علم بهذه القواعد. قد تتغير القواعد إذا كانت هناك حالات COVID-19 في منطقتك المحلية.

قبل دخول مرفق رعاية المسنين، سيحتاج زوارك إلى:

- الإجابة على الأسئلة لمساعدة الموظفين على تقييم خطر COVID-19
- أظهروا أنهم تلقوا تطعيم 2020 ضد الإنفلونزا
- الموافقة على اتباع القواعد للزوار.

اطلب من زوارك التأكد من أنهم يجيبون بصدق حتى لا ينشروا عن طريق الخطأ فيروس COVID-19.

## 5- هل تعرف كيف تبقى على اتصال مع أحبائك إذا لم يتمكنوا من زيارتك؟

قد يأتي وقت تحتاج فيه مرافق رعاية المسنين إلى تقييد الأشخاص الذين يزورون دارك أكثر. على سبيل المثال ، إذا كان هناك تفشي في دارك أو في المنطقة المحلية.

نحن نشجع مرافق رعاية المسنين والأقارب على العمل معاً لضمان البقاء على اتصال. حتى إذا لم يتمكن أحبائك من زيارتك وجهاً لوجه، فهناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها البقاء على اتصال. اطلب من أفراد عائلتك أو موظفي المنشأة أن يوضحوا لك كيفية البقاء على اتصال باستخدام مكالمات الفيديو. اطلب منهم أن يوضحوا لك كيف وأين يمكن توصيلك بالإنترنت.

## 6- هل تعلم أنه يمكنك طلب العيش مع العائلة مؤقتاً أثناء طوارئ COVID-19؟

إذا شعرت بأمان أكبر مع العائلة التي يمكنها أن توفر لك الرعاية، يمكنك أخذ إجازة طارئة. الوباء الحالي هو حالة طارئة. إجازة الطوارئ متاحة حتى 30 يونيو/حزيران 2021.

تحدث مع مقدم رعاية المسنين إذا كنت ترغب في أخذ إجازة من دار رعاية المسنين التي تقيم فيها.

## نحن نحتاج لمساعدتك

تطبيق COVIDSafe اختياري تماماً. تنزيل التطبيق هو شيء يمكنك القيام به للمساعدة في حماية عائلتك وأصدقائك ومجتمعك. يمكنك المساعدة في إنقاذ حياة الآخرين. كلما زاد اتصال الأستراليين بتطبيق COVIDSafe ، زادت سرعة العثور على الفيروس.

للحصول على جميع المعلومات والموارد والتوجيهات الرسمية ، قم بزيارة [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)