



# Վեց քայլ՝ դադարեցնելու տարածումը տարեցների խնամքի բնակիչների համար

Շնորհակալություն, որ օգնում եք անվտանգ պահել ձեզ, մյուս բնակիչներին և այն անձանց, ովքեր ձեզ խնամում են: Հասկանում ենք, որ երբեմն այն դժվար է եղել և մեծ փոփոխություն է եղել բոլորի համար:

Ձեր ապահովությունն ու բարեկեցությունը մեր մեծագույն առաջնահերթությունն է: Միջոցառումները, որ մենք իրականացնում ենք, ձեզ անվտանգ պահելու համար են:

Կարևոր է, որ մենք շարունակենք ամեն ինչ անել, ինչ կարող ենք, որպեսզի պաշտպանենք տարեցների խնամքի բնակիչներին և անձնակազմին COVID-19-ից: Հետևյալ տեղեկատվությունը ձեզ անվտանգ և առողջ պահելու համար է:

Եթե դուք որևէ մտահոգություն ունեք կամ լրացուցիչ տեղեկատվության կարիք ունեք, գրուցեք ընտանիքի անդամների, խնամողների կամ անձնակազմի հետ: Մենք բոլորս միասին ենք այս իրավիճակում:

Լրացուցիչ տեղեկատվություն հասանելի է [health.gov.au](https://www.health.gov.au) կայքում կամ դուք կարող եք զանգահարել Ազգային կորոնավիրուսի օգնության թեժ գիծ 1800 020 080 հեռախոսահամարով:

## Վեց քայլ՝ դադարեցնելու տարածումը

### 1. Տեղեկացրեք ձեր բուժաշխատողին, եթե դուք լավ չեք զգում ձեզ

Դուք պետք է տեղեկացնեք ձեր բուժաշխատողին հիվանդության ցանկացած ախտանիշի մասին՝ անկախ այն բանից, թե ինչքան մեղմ են դրանք: Նրանք կգնահատեն և հնարավոր է ձեզ ստուգեն COVID-19-ի համար: COVID-19-ի ախտանիշները կարող են նման լինել մրսածության կամ գրիպի և կարող են ներառել.

- ջերմություն
- հազ
- դժվարացած շնչառություն
- կոկորդի ցավ
- գլխացավ
- հոտառության կորուստ
- համի կորուստ
- քթից հոսում
- մկանների ցավ
- հոդացավ
- փորլուծություն
- սրտխառնոց/փսխում
- ախտաբանական կորուստ:

COVID-19-ի թեստավորումը հասանելի է տարեցների խնամքի հաստատությունների բոլոր բնակիչների համար:

## 2. Պարբերաբար լվացեք ձեր ձեռքերը

Դուք պետք է մանրակրկիտ լվանաք ձեր ձեռքերը: Դուք պետք է միշտ անեք այն այլ բնակիչների, այցելուների կամ աշխատողների հետ յուրաքանչյուր շփումից առաջ և հետո: Դուք պետք է լվանաք ձեր ձեռքերը օձառով և ջրով առնվազն 20 վայրկյան: Եթե ձեր ձեռքերը շատ կեղտոտ չեն, դուք կարող եք օգտագործել ալկոհոլային հիմքով ախտահանիչ ձեռքերի համար:

## 3. Հոգ տարեք ձեր և այցելուների համար

Օգնելու համար նվազեցնել COVID-19-ի տարածման վտանգը, մենք առաջարկում ենք, որպեսզի դուք.

- խնդրեք ձեր այցելուներին չայցելել, եթե վատառողջ են
- հիշեցնեք ձեր այցելուներին լվանալ իրենց ձեռքերը և նրանց ուղեկցեք այնտեղ, որտեղ նրանք կարող են դա անել
- ընդունեք միայն երկու այցելու մեկ այցի ժամանակ
- ընդունեք ձեր այցելուներին ձեր սենյակում, բացօթյա վայրում կամ այլ վայրում, որը նախատեսված է ձեր հաստատության կողմից
- խուսափեք գնալ ընդհանուր տարածքներ ձեր այցելուների հետ
- միշտ պահպանեք ֆիզիկական հեռավորություն (գիտենք, որ սա դժվար է, հասկապես թոռների հետ)
- ստուգեք, արդյոք ձեր այցելուները սերտ շփման մեջ չեն եղել COVID-19 ունեցող որևէ մեկի հետ վերջին 14 օրվա ընթացքում:

#### 4. Դուք գիտե՞ք այցելուների կանոնները, որոնք վերաբերում են ձեր հաստատությանը

Տարեցների խնամքի ծառայությունները պետք է հետևեն նահագի և տարածքի հրահանգներին: Յուրաքանչյուր տարեցների խնամքի ծառայություն ունի կանոններ՝ օգնելու դադարեցնել վիրուսի տարածումը: Համոզվեք, որ դուք և ձեր այցելուները տեղյակ եք այս կանոնների մասին: Կանոնները կարող են փոփոխվել, եթե ձեր տեղական շրջանում կան COVID-19-ի դեպքեր:

Նախքան տարեցների խնամքի հաստատություն մտնելը՝ ձեր այցելուները պետք է.

- պատասխանեն հարցերին, որպեսզի անձնակազմը գնահատի նրանց COVID-19-ի ռիսկը
- ցույց տան, որ ունեն գրիպի դեմ 2020թ.-ի պատվաստում
- համաձայնեն հետևել այցելուների կանոններին:

Խնդրեք ձեր այցելուներին պատասխանել ազնվորեն, որպեսզի նրանք պատահաբար չտարածեն COVID-19 վիրուսը:

#### 5. Արդյոք գիտե՞ք ինչպես կապ պահպանել ձեր սիրելիների հետ, եթե նրանք չեն կարող ձեզ այցելել

Հնարավոր է գա մի ժամանակ, երբ ձեր տարեցների խնամքի հաստատությունը հետազայում սահմանափակի ձեր տուն այցելող մարդկանց: Օրինակ, եթե ձեր տանը կամ ձեր տարածքում բռնկում է եղել:

Մենք խրախուսում ենք, որ տարեցների խնամքի հաստատությունները և հարազատները միասին աշխատեն, որպեսզի դուք կարողանաք կապի մեջ մնալ: Նույնիսկ եթե ձեր սիրելիները չեն կարող ձեզ անձնապես այցելել, շատ ձևեր կան կապ պահպանելու համար:

Խնդրեք ձեր ընտանիքի անդամներին կամ հաստատության անձնակազմին, որպեսզի ձեզ ցույց տան, թե ինչպես կարող եք կապ պահպանել՝ օգտագործելով տեսազանգեր: Խնդրեք նրանց ձեզ ցույց տալ, թե ինչպես և որտեղ կարող եք միանալ համացանցին:

#### 6. Գիտե՞ք, որ կարող եք խնդրել ապրել ձեր ընտանիքի հետ ժամանակավորապես COVID-19-ի արտակարգ իրավիճակի ընթացքում

Եթե դուք ավելի ապահով եք զգում մնալ ձեր ընտանիքի հետ, ովքեր կարող են ձեզ խնամք տրամադրել, դուք կարող եք արտակարգ իրավիճակի արձակուրդ վերցնել:

Ներկա համավարակը արտակարգ իրավիճակ է: Արտակարգ իրավիճակի արձակուրդը հասանելի է մինչև 2021 թվականի հունիսի 30-ը:

Զրուցեք ձեզ տարեցների խնամք տրամադրողների հետ, եթե դուք ցանկանում եք արձակուրդ վերցնել ձեր տարեցների խնամքի տնից:

## **Մենք ձեր օգնության կարիքն ունենք**

COVIDSafe հավելվածը լիովին կամավոր է: Ներբեռնելով հավելվածը՝ դուք կարող եք օգնել պաշտպանել ձեր ընտանիքը, ընկերներին և համայնքը: Դուք կարող եք օգնել փրկել այլ մարդկանց կյանքերը: Ինչքան ավելի շատ ավստրալացիներ միանան COVIDSafe հավելվածին, այնքան ավելի արագ մենք կգտնենք վիրուսը:

Բոլոր պաշտոնական տեղեկատվության, տեղեկատվական աղբյուրների և ցուցումների համար, այցելեք՝ [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au):