



## 阻止傳播的六個步驟——給予護老院住客的資料

感謝你協助保護自己、其他住客和所有照顧你的人之安全。我們明白這是一種挑戰，對所有人來說都是一種重大調整。

你的安全和福祉是我們最關注的事情。我們採取的措施視為了保障你的安全。

重要的是，我們所有人要繼續竭盡所能，保護護老院的住客和工作人員免受 COVID-19 的危害。以下資料旨在協助保障你的安全和健康。

如果你有任何疑慮或覺得自己需要更多資料，請跟你的家人、照顧者或員工談談。我們同舟共濟，風雨同路。

你可以瀏覽 [health.gov.au](https://www.health.gov.au) 網站或致電國家冠狀病毒熱線電話 1800 020 080 獲取更多資料。

### 阻止傳播的六個步驟：

#### 1. 如果你感到不適，請告訴醫護人員

不論症狀有多輕微，你都必須向醫護人員報告任何疾病症狀。他們可以進行評估，並可能為你進行 COVID-19 檢測。COVID-19 的症狀可以類似感冒和流感，包括：

- 發燒
- 咳嗽
- 呼吸短促
- 喉嚨疼痛
- 頭痛
- 失去嗅覺

- 失去味覺
- 流鼻涕
- 肌肉疼痛
- 關節疼痛
- 腹瀉
- 噁心 / 嘔吐
- 失去食慾。

所有護老院設施的住客均可以接受 COVID-19 檢測。

## 2. 經常洗手

你需要徹底洗手。你在接觸其他住客、訪客或工作人員之前和之後都應該要這樣做。你應該使用肥皂和清水洗手至少 20 秒。如果你的雙手沒有明顯污垢，則可以使用酒精搓手液。

## 3. 照顧自己和訪客

為協助減少 COVID-19 的傳播風險，我們建議你：

- 請求你的訪客不要在身體不適時探訪
- 提醒你的訪客洗手和指示他們可以洗手的地方
- 同一時間只能有兩名訪客
- 在你的房間、戶外區域或設施特定的區域與訪客見面
- 與你的訪客避免使用公共區域
- 經常保持身體距離（我們知道這很難——特別是要與孫子保持距離）
- 確認你的訪客在過去 14 天內沒有與 COVID-19 的患者有過密切接觸。

## 4. 你知道適用於你的設施內之訪客規則嗎？

護老院機構需要遵循州和領地的指引。每所護老院機構都有其規則以協助阻止病毒的傳播。請確保你和你的訪客都了解這些規則。如果你的本地區域出現 COVID-19 個案，這些規則亦可能有變。

在進入護老院前，你的訪客需要：

- 回答問題，協助員工評估訪客的 COVID-19 風險
- 證明他們已接種 2020 年流感疫苗
- 同意遵守訪客規則。

請你的訪客確保他們誠實回答問題，以免他們意外傳播 COVID-19 病毒。

## 5. 如果你的親人不能到訪，你知道如何與他們保持聯繫嗎？

可能會有這麼的一天，你的護老院將需要限制別人探訪。例如，如果你的護老院或本地區域出現疫情爆發則會需要限制探訪。

我們鼓勵護老院和親戚共同合作，確保你們能保持聯繫。就算你的親人無法面對面拜訪你，你們也可以通過很多方式保持聯繫。

請詢問你的家人或護老院員工，讓他們告訴你如何使用視頻電話與人保持聯繫。請他們告訴你如何和何處能連接互聯網。

## 6. 你知道在 COVID-19 緊急情況期間，你可以要求與家人暫時同住嗎？

如果你覺得與能照顧你的家人待在一起比較安全，你可以申請緊急休假。目前的大流行屬於緊急情況。緊急休假的有效期至 2021 年 6 月 30 日。

如果你希望離開護老院，請跟你的護老院機構談談。

## 我們需要你的幫助

下載 COVIDSafe 應用程式屬自願性質。下載該應用程式是你能做到的事來協助保護你的家人、朋友和社區。你可以協助拯救他人的性命。越多澳洲人使用 COVIDSafe 應用程式，我們就能越快找到病毒。

請瀏覽 [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) 以獲得所有官方資料、資源和指引。