



شش قدم برای متوقف کردن شیوع ویروس برای ساکنان خانه های سالمندان

از شما برای کمک به حفظ ایمنی خودتان، هم مسکن هایتان و همه افرادی که از شما مراقبت می کنند، سپاسگزاریم. ما می فهمیم که بعضی مواقع چالش برانگیز بوده و یک تغییر عمده برای همه وجود داشته است.

ایمنی و رفاه شما بزرگترین اولویت ما است. اقداماتی که ما در این زمینه انجام داده ایم برای حفظ ایمنی شما است.

مهم است که همه ما هر آنچه در توان داریم برای محافظت از ساکنان خانه سالمندان و کارمندان در برابر COVID-19 ادامه دهیم. اطلاعات زیر به شما کمک می کند که ایمن و سالم بمانید.

اگر هر گونه نگرانی دارید یا احساس می کنید که به اطلاعات بیشتری نیاز دارید، لطفاً با اعضای خانواده، مراقبان یا کارمندان صحبت کنید. ما همه در این مورد با هم هستیم.

اطلاعات بیشتر در وب سایت health.gov.au در دسترس است یا می توانید با شماره تلفن 1800 020 080 با خط کمک ملی کروناویروس تماس بگیرید.

شش قدم برای متوقف کردن شیوع:

1. اگر حالتان خوب نیست به کارمند مراقبت بهداشتی تان اطلاع دهید

شما باید هر گونه علائم بیماری را هر چقدر هم که خفیف باشد، به کارمند مراقبت بهداشتی گزارش دهید. او می تواند ارزیابی کند و احتمالاً شما را برای COVID-19 تست کند. علائم COVID-19 می تواند مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا باشد و می تواند شامل موارد زیر باشد:

- تب
- سرفه
- تنگی نفس
- گلو درد
- سردرد
- از بین رفتن حس بویایی
- از بین رفتن طعم و مزه
- آبریزش بینی
- درد عضلانی

- درد مفاصل
- اسهال
- حالت تهوع / استفراغ
- از دست دادن اشتها.

تست COVID-19 برای کلیه ساکنان خانه های سالمندان در دسترس است.

2. دستان خود را مرتباً بشویید

شما باید دستان خود را کاملاً بشویید. همیشه باید این کار را قبل و بعد از تماس با سایر ساکنان، بازدید کنندگان یا کارکنان انجام دهید. دستان خود را حداقل 20 ثانیه با صابون و آب بشویید. اگر دستان شما به وضوح کثیف نشده است، می توانید از ضدعفونی کننده دست حاوی الکل استفاده کنید.

3. مراقب خودتان و بازدید کنندگان باشید

برای کمک به کاهش خطر انتشار COVID-19، به شما توصیه می کنیم:

- از بازدید کنندگان خود بخواهید که در صورت مریض بودن، از شما بازدید نکنند
- به بازدید کنندگان خود یادآوری کنید که دست های خود را بشویند و آنها را به جایی که می توانند دست شان را بشویند، هدایت کنید
- فقط دو بازدید کننده در یک زمان داشته باشید
- با بازدید کنندگان خود در اتاق تان، در یک فضای باز یا قسمتی که توسط تسهیلات شما مشخص شده است، ملاقات کنید
- از بودن در قسمت های عمومی با بازدید کنندگان خود دوری کنید
- همیشه فاصله گیری جسمی را رعایت کنید (می دانیم که این کار سخت است - خصوصاً در مورد نوه ها)
- بررسی کنید که آیا بازدید کنندگان شما در 14 روز گذشته با شخصی که دارای COVID-19 بوده است ارتباط نزدیکی نداشته اند.

4- آیا قوانینی را که برای بازدید کنندگان از تسهیلات شما اعمال می شوند، می دانید؟

خدمات خانه های سالمندان باید دستور العمل های ایالتی و تریتری را دنبال کنند. هر خدمات خانه های سالمندان قوانینی برای کمک به متوقف کردن شیوع ویروس دارد. اطمینان حاصل کنید که شما و بازدید کنندگان تان از این قوانین آگاه هستید. اگر موارد COVID-19 در منطقه محلی شما وجود داشته باشد، این قوانین ممکن است تغییر کند.

بازدید کنندگان شما قبل از ورود به خانه سالمندان تان باید:

- برای کمک به کارکنان در ارزیابی خطر COVID-19 شان، به سوالات پاسخ دهند
- نشان دهند که واکسیناسیون آنفولانزای 2020 را داشته اند
- موافقت کنند که قوانین موجود برای بازدید کنندگان را رعایت کنند

از بازدید کنندگان خود بخواهید که اطمینان حاصل کنند که آنها صادقانه پاسخ می دهند تا به طور تصادفی ویروس COVID-19 را منتشر نکنند.

5- آیا می دانید اگر عزیزان تان نتوانند بازدید کنند، چطور با آنها در ارتباط باشید؟

ممکن است زمانی پیش بیاید که تسهیلات خانه سالمندان تان لازم باشد بازدید افراد از شما را بیشتر محدود کند. به عنوان مثال، در صورت شیوع ویروس در خانه سالمندان شما یا در منطقه محلی تان.

ما تسهیلات خانه های سالمندان و بستگان را به همکاری با یکدیگر ترغیب می کنیم تا اطمینان حاصل شود که شما می توانید در تماس باشید. حتی اگر عزیزان شما نتوانند از شما بطور حضوری بازدید کنند، روشهای بسیاری وجود دارد که می توانید در ارتباط باشید.

از اعضای خانواده یا کارمندان تسهیلات بخواهید به شما نشان دهند که چگونه با استفاده از تماسهای ویدیویی ارتباط برقرار کنید. از آنها بخواهید به شما نشان دهند که چگونه و کجا می توانید به اینترنت وصل شوید.

6. آیا می دانید که شما می توانید در طی مواقع اضطراری COVID-19 درخواست کنید که بطور موقت با خانواده زندگی کنید؟

اگر احساس ایمنی بیشتری در بودن با خانواده ای را دارید که می تواند از شما مراقبت کند، می توانید مرخصی اضطراری بگیرید. بیماری همه گیر فعلی یک وضعیت اضطراری است. مرخصی اضطراری تا 30 ژوئن 2021 در دسترس است.

در صورت تمایل به گرفتن مرخصی از خانه سالمندان تان، با ارائه دهنده مراقبت از سالمندان تان صحبت کنید.

ما به کمک شما نیاز داریم

برنامه COVIDSafe کاملاً داوطلبانه است. بارگیری برنامه کاری است که شما می توانید برای محافظت از خانواده، دوستان و جامعه خود انجام دهید. شما می توانید به نجات جان افراد دیگر کمک کنید. هر چه استرالیایی ها بیشتر به برنامه COVIDSafe متصل شوند، ما سریعتر می توانیم ویروس را پیدا کنیم.

برای کلیه اطلاعات رسمی، منابع و راهنمایی ها، به www.health.gov.au مراجعه کنید.