



Έξι βήματα για να σταματήσουμε την εξάπλωση του ιού στους τροφίμους των οίκων ευγηρίας

Σας ευχαριστούμε που βοηθάτε να κρατήσετε τον εαυτό σας, τους συγκατοίκους σας και όλα τ' άτομα που σας φροντίζουν ασφαλείς. Καταλαβαίνουμε ότι ορισμένες φορές είναι δύσκολη και σημαντική προσαρμογή για όλους μας.

Η ασφάλεια και η ευεξία σας είναι η μεγαλύτερη προτεραιότητά μας. Τα μέτρα που έχουμε εφαρμόσει αποσκοπούν να σας κρατήσουν ασφαλείς.

Είναι σημαντικό να συνεχίσουμε όλοι μας να κάνουμε ό,τι μπορούμε για να προστατεύσουμε τους τροφίμους και το προσωπικό των οίκων ευγηρίας από τη νόσο COVID-19. Οι παρακάτω πληροφορίες σκοπεύουν να σας βοηθήσουν να παραμείνετε ασφαλείς και καλά.

Εάν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες ή πιστεύετε ότι χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με μέλη της οικογένειας, φροντιστές ή το προσωπικό. Είμαστε όλοι μαζί σε αυτό.

Υπάρχουν περισσότερες πληροφορίες στο [health.gov.au](https://www.health.gov.au) ή μπορείτε να καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας Κορωνοϊού [National Coronavirus Helpline] στο 1800 020 080

Έξι βήματα για να σταματήσουμε την εξάπλωση:

1. Ενημερώσετε τον εργαζόμενο περίθαλψης υγείας που σας παρακολουθεί αν αισθάνεστε αδιάθετοι

Πρέπει να αναφέρετε τυχόν συμπτώματα ασθένειας, ανεξάρτητα από το πόσο ήπια είναι, στον εργαζόμενο περίθαλψης υγείας [health care worker] που σας παρακολουθεί. Μπορεί να κάνει μία αξιολόγηση και πιθανώς να σας κάνουν εξέταση για τη COVID-19. Τα συμπτώματα της νόσου COVID-19 μπορεί να μοιάζουν σαν αυτά του κρυολογήματος ή της γρίπης και μπορεί να περιλαμβάνουν:

- πυρετό
- βήχα
- δυσκολία αναπνοής
- πονόλαιμο
- πονοκέφαλο

- απώλεια αίσθησης όσφρησης
- απώλεια αίσθησης γεύσης
- ρινική καταρροή
- μυϊκό πόνο
- πόνο στις αρθρώσεις
- διάρροια
- ναυτία/εμετό
- απώλεια όρεξης.

Η εξέταση για τα COVID-19 είναι διαθέσιμη σε όλους τους τροφίμους οίκων ευγηρίας.

2. Πλένετε τακτικά τα χέρια σας

Πρέπει να πλένετε σχολαστικά τα χέρια σας. Αυτό θα πρέπει να το κάνετε πάντα πριν και μετά από επαφή με άλλους τροφίμους, επισκέπτες ή εργαζομένους. Θα πρέπει να πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Εάν τα χέρια σας δε φαίνονται λερωμένα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών.

3. Προσέχετε τον εαυτό σας και τους επισκέπτες

Για να μειώσετε τους κινδύνους εξάπλωσης της νόσου COVID-19, σας συνιστούμε:

- να ζητήσετε από τους επισκέπτες σας να μην επισκεφθούν εάν είναι αδιάθετοι
- να υπενθυμίζετε στους επισκέπτες σας να πλύνουν τα χέρια τους και να τους κατευθύνετε σε κάποιο σημείο που μπορούν να το κάνουν
- να έχετε μόνο δύο επισκέπτες κάθε φορά
- να συναντάτε τους επισκέπτες σας στο δωμάτιό σας, σε έναν εξωτερικό χώρο ή σε ένα χώρο που έχει καθοριστεί στη μονάδα που διαμένετε
- να αποφεύγετε τους κοινόχρηστους χώρους με τους επισκέπτες σας
- να εφαρμόζετε πάντα σωματική αποστασιοποίηση [ασφαλή απόσταση] (γνωρίζουμε ότι αυτό είναι δύσκολο - ειδικά με τα εγγόνια)
- να ελέγχετε ότι οι επισκέπτες σας δεν είχαν κοντινή επαφή τις τελευταίες 14 ημέρες με κάποιο άτομο που ήταν φορέας της COVID-19.

4. Γνωρίζετε τους κανονισμούς που ισχύουν στη μονάδα σας για τους επισκέπτες;

Οι υπηρεσίες στους οίκους ευγηρίας πρέπει να ακολουθούν οδηγίες από την πολιτεία και την επικράτεια. Κάθε ίδρυμα έχει κανονισμούς που βοηθούν να σταματήσει η εξάπλωση του ιού. Βεβαιωθείτε ότι εσείς και οι επισκέπτες σας γνωρίζετε αυτούς τους κανονισμούς. Ενδέχεται να αλλάξουν οι κανονισμοί εάν υπάρχουν κρούσματα COVID-19 στην περιοχή σας.

Πριν εισέλθουν οι επισκέπτες σας στη μονάδα που διαμένετε θα πρέπει:

- να απαντήσουν σε ερωτήσεις ώστε να βοηθήσουν το προσωπικό να τους αξιολογήσει για κίνδυνο από τη νόσο COVID-19
- να επιδείξουν ότι έχουν κάνει το αντιγριπικό εμβόλιο του 2020

- να συμφωνήσουν να ακολουθήσουν τους κανονισμούς επισκεπτών.

Να ζητήσετε από τους επισκέπτες σας ότι πρέπει να απαντήσουν με ειλικρίνεια, ώστε να μη μεταδώσουν κατά λάθος τον κορωνοϊό (COVID-19).

5. Γνωρίζετε πώς να μείνετε σε επαφή με τα αγαπημένα σας πρόσωπα αν δεν μπορούν να σας επισκεφθούν;

Σε κάποια στιγμή η μονάδα που διαμένετε μπορεί να χρειαστεί να περιορίσει περισσότερο τις επισκέψεις. Για παράδειγμα, εάν υπάρξει έξαρση κρουσμάτων στη μονάδα ή στην περιοχή σας.

Ενθαρρύνουμε τους οίκους ευγηρίας και τους συγγενείς να συνεργαστούν για να διασφαλίσουμε ότι μπορείτε να κρατήσετε επαφή. Ακόμα κι αν τα αγαπημένα σας πρόσωπα δεν μπορούν να σας επισκεφθούν αυτοπρόσωπα, υπάρχουν πολλοί τρόποι να παραμείνετε συνδεδεμένοι.

Ζητήσετε από μέλη της οικογένειάς σας ή το προσωπικό της μονάδας που διαμένετε να σας δείξουν πώς να κρατήσετε επαφή χρησιμοποιώντας βιντεοκλήσεις. Ζητήστε τους να σας δείξουν πώς και πού μπορείτε να συνδεθείτε στο ίντερνέτ.

6. Γνωρίζετε ότι μπορείτε να ζητήσετε να διαμείνετε προσωρινά με οικογένεια λόγω έκτακτης ανάγκης COVID-19;

Εάν αισθάνεστε ασφαλέστεροι να μείνετε με οικογένεια που μπορεί να σας παράσχει φροντίδα, μπορείτε να πάρετε άδεια έκτακτης ανάγκης. Η τρέχουσα πανδημία θεωρείται κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Η άδεια έκτακτης ανάγκης είναι διαθέσιμη έως τις 30 Ιουνίου 2021.

Μιλήστε στη διεύθυνση του οίκου ευγηρίας εάν θέλετε να πάρετε άδεια από τη μονάδα που διαμένετε.

Χρειαζόμαστε τη βοήθειά σας

Η χρήση της Εφαρμογής COVIDSafe είναι εντελώς εθελοντική. Το να την 'κατεβάσετε' είναι κάτι που μπορείτε να κάνετε για να προστατέψετε την οικογένεια, τους φίλους και την κοινότητά σας. Μπορείτε να βοηθήσετε να σώσετε τις ζωές άλλων ανθρώπων. Όσο περισσότεροι Αυστραλοί χρησιμοποιήσουν την εφαρμογή COVIDSafe, τόσο πιο γρήγορα μπορούμε να εντοπίσουμε τον ιό.

Για όλες τις επίσημες πληροφορίες, υλικό και καθοδήγηση, επισκεφθείτε το www.health.gov.au.