



# વૃદ્ધ સંભાળના નિવાસીઓ માટે ફેલાવો અટકાવવા માટેના છ પગલાં

તમને પોતાને, તમારા સાથી નિવાસીઓને અને તમારી સંભાળ રાખનારા તમામ લોકોને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરવા બદલ તમારો આભાર. અમે સમજીએ છીએ કે, આ ક્યારેક ક્યારેક પડકારરૂપ રહ્યું છે અને બધાને માટે એક મોટું સમાયોજન છે.

તમારી સલામતી અને સુખાકારી અમારી સૌથી મોટી પ્રાથમિકતા છે. અમે જે પગલાં લીધા છે, તે તમને સુરક્ષિત રાખવા માટે છે.

આપણે બધા, વૃદ્ધ સંભાળ કેન્દ્રના નિવાસીઓ અને કર્મચારીઓને COVID-19થી બચાવવા માટે બનતા તમામ પ્રયત્નો ચાલુ રાખીએ, તે મહત્વનું છે. નીચેની માહિતી તમને સુરક્ષિત અને સ્વસ્થ રહેવામાં મદદ કરવા માટે છે.

જો તમને કોઈ ચિંતા હોય અથવા તમને લાગતું હોય કે, તમને વધુ માહિતીની જરૂર છે તો કૃપા કરીને પરિવારજનો, સંભાળકર્તાઓ અથવા કર્મચારીઓ સાથે વાત કરો. આમાં આપણે બધા સાથે જ છીએ.

વધુ માહિતી [health.gov.au](http://health.gov.au) વેબસાઇટ પર છે અથવા તમે ૧૮૦૦ ૦૨૦ ૦૮૦ પર રાષ્ટ્રીય કોરોનાવાયરસ મદદ સેવાને ફોન કરી શકો છો.

## ફેલાવો અટકાવવા માટેના છ પગલાં:

### 1. જો તમને તબિયત સારી ના લાગતી હોય તો તમારા સંભાળ રાખનાર કાર્યકર્તાને તે જણાવો

તમારે તમારા આરોગ્ય સંભાળ કાર્યકર્તાને ગમે તેટલા હળવા હોય તો પણ, બીમારીના કોઈ પણ ચિન્હો જણાવવા જોઈએ. તેઓ મૂલ્યાંકન કરી શકે છે અને સંભવતઃ COVID-19 માટે તમારું પરિક્ષણ કરી શકે છે. COVID-19ના ચિન્હો શરદી અથવા સળોખમ (ફ્લુ) જેવા હોય શકે છે અને તેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- તાવ
- ખાંસી
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
- ગળામાં દુખાવો
- માથાનો દુખાવો

- ગંધ પારખવાની ક્ષમતા ગુમાવવી
- સ્વાદ પારખવાની ક્ષમતા ગુમાવવી
- નાકમાંથી પાણી નીકળવું
- સ્નાયુઓમાં કળતર
- સાંધાનો દુખાવો
- ઝાડા
- ઉબકા/ઉલ્ટી
- ભૂખ ન લાગવી.

બધા જ રહેણાંક વૃદ્ધ સંભાળ કેન્દ્રના રહેવાસીઓ માટે COVID-19નું પરિક્ષણ ઉપલબ્ધ છે.

## 2. તમારા હાથ નિયમિતપણે ધુઓ

તમારે સારી રીતે તમારા હાથ ધોવા જોઈએ. તમે જ્યારે પણ અન્ય નિવાસીઓ, મુલાકાતીઓ અથવા કર્મચારીઓ સાથે સંપર્કમાં આવો, ત્યારે પહેલાં અને પછી હંમેશા આવું કરવું જોઈએ. તમારે ઓછામાં ઓછી ૨૦ સેકન્ડ સુધી સાબુ અને પાણીથી તમારા હાથ ધોવા જોઈએ. જો તમારા હાથ દેખીતી રીતે ગંદા ન હોય તો, તમે આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

## 3. તમારી પોતાની અને મુલાકાતીઓની સંભાળ રાખો

COVID-19 ફેલાવવાના જોખમોને ઘટાડવામાં મદદ કરવા માટે, અમે ભલામણ કરીએ છીએ કે તમે:

- તમારા મુલાકાતીઓ અસ્વસ્થ હોય તો, તેમને મુલાકાત લેવાની ના પાડો
- તમારા મુલાકાતીઓને હાથ ધોવાનું યાદ કરાવો અને તે ક્યાં ધોઈ શકે તે બતાવો
- એક સમયે માત્ર બે જ મુલાકાતીઓ રાખો
- તમારા મુલાકાતીઓને તમારા ઓરડામાં, ખુલ્લા સ્થળમાં અથવા તમારા કેન્દ્ર દ્વારા નક્કિ કરવામાં આવેલા સ્થળે મળો
- તમારા મુલાકાતીઓને બધા ઉપયોગમાં લેતા હોય તેવા વિસ્તારોમાં મળવાનું ટાળો
- હંમેશા શારીરિક અંતર જાળવી રાખો (અમે જાણીએ છીએ તે અઘરું છે – ખાસ કરીને પૌત્ર-પૌત્રીઓ સાથે)
- ખાતરી કરો કે, તમારા મુલાકાતીઓ છેલ્લા ૧૪ દિવસમાં COVID-19નો ચેપ લાગ્યો હોય તેવા કોઈના ગાઢ સંપર્કમાં નથી આવ્યા.

## 4. શું તમે તમારા કેન્દ્રના, મુલાકાતીઓને લાગુ પડતા નિયમો જાણો છો?

રહેણાંક વૃદ્ધ સંભાળ સેવાઓએ રાજ્ય અને પ્રદેશની સૂચનાઓનું પાલન કરવાનું હોય છે. દરેક રહેણાંક વૃદ્ધ સંભાળ સેવામાં વાયરસનો ફેલાવો અટકાવવા માટે નિયમો હોય છે. ખાતરી કરો કે, તમને અને તમારા મુલાકાતીઓને આ નિયમોની જાણ છે. જો તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં COVID-19ના કિસ્સાઓ હોય તો નિયમો બદલાઈ શકે છે.

તમારી વૃદ્ધ સંભાળ સુવિધામાં પ્રવેશતા પહેલાં તમારા મુલાકાતીઓએ નીચે પ્રમાણે કરવાનું રહેશે:

- કર્મચારીઓને તેમના COVID-19 ફેલાવવાના જોખમનું મૂલ્યાંકન કરવામાં મદદ કરવા માટે પ્રશ્નોના જવાબ આપવા
- તેમણે ૨૦૨૦માં ફ્લુની રસી લીધી છે તે દર્શાવવું
- મુલાકાતીઓ માટેના નિયમોનું પાલન કરવા સંમત થવું.

તમારા મુલાકાતીઓને કહો કે, તેઓ પ્રામાણિકતાથી જવાબ આપે, જેથી તેઓ અકસ્માતે COVID-19 વાયરસ ન ફેલાવે.

## 5. જો તેઓ મુલાકાત ન લઈ શકે તો તમારા પ્રિયજનોના સંપર્કમાં કેવી રીતે રહેવું તે તમે જાણો છો?

એક સમય એવો પણ આવી શકે છે, જ્યારે તમારા વૃદ્ધ સંભાળ કેન્દ્રએ તમારી રહેવાની જગ્યાની મુલાકાત લેનારા લોકોને વધુ મર્યાદિત કરવા પડે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમારી રહેવાની જગ્યાએ અથવા સ્થાનિક વિસ્તારમાં રોગચાળો ફાટી નીકળ્યો હોય તો.

અમે વૃદ્ધોની સંભાળ સુવિધાઓ અને તમારા સંબંધીઓને સાથે મળીને કામ કરવા પ્રોત્સાહિત કરીએ છીએ, જેથી તમે સંપર્કમાં રહી શકો. જો તમારા પ્રિયજનો રૂબરૂ મુલાકાત ન લઈ શકે તો પણ, તમે તેમના સંપર્કમાં રહી શકો તેવા ઘણા રસ્તા છે.

તમારા પરિવારજનોને અથવા સુવિધાના કર્મચારીઓને વીડિયો કોલનો ઉપયોગ કરીને કેવી રીતે સંપર્કમાં રહેવું, તે બતાવવા કહો. તેમને પૂછો કે, તમે ઇન્ટરનેટ સાથે કેવી રીતે અને ક્યાં જોડાઈ શકો છો.

## 6. શું તમે જાણો છો કે તમે, COVID-19 આપાતકાળ દરમિયાન હંગામી ધોરણે પરિવાર સાથે રહેવાની વિનંતી કરી શકો છો?

જો તમે તમારી સંભાળ રાખી શકે તેવા પરિવાર સાથે રહેવાનું સુરક્ષિત અનુભવો છો, તો તમે આપાતકાળની રજા લઈ શકો છો. વર્તમાન રોગચાળાએ આપાતકાળની સ્થિતિ છે. આપાતકાલીન રજા ૩૦ જૂન ૨૦૨૧ સુધી ઉપલબ્ધ છે.

જો તમારે તમારા વૃદ્ધ સંભાળ ગૃહમાંથી રજા લેવી હોય તો, તમારા વૃદ્ધ સંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરો.

## અમારે તમારી મદદની જરૂર છે

COVIDSafe એપ સંપૂર્ણપણે સ્વૈચ્છિક છે. આ એપ ડાઉનલોડ કરીને તમે તમારા પરિવાર, મિત્રો અને સમુદાયની સુરક્ષા કરવામાં મદદ કરી શકો છો. તમે અન્ય ઓસ્ટ્રેલિયનોના જીવ બચાવવામાં મદદ કરી શકો છો. જેટલા વધારે ઓસ્ટ્રેલિયનો COVIDSafe એપથી જોડાશે, તેટલી ઝડપથી અમે વાયરસને શોધી શકીશું.

તમામ સત્તાવાર માહિતી, સંસાધનો અને માર્ગદર્શન માટે [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) ની મુલાકાત લો.