



## شش مرحله برای جلوگیری از شیوع وایرس برای ساکنین خانه های سالمندان

از شما برای کمک به حفظ مصونیت خودتان، هم مسکن هایتان و همه افرادی که از شما مراقبت می کنند، تشکر داریم. ما می درک می کنیم که بعضی مواقع بسیار سخت بوده و یک تغییر عمده برای همه وجود داشته است.

مصونیت و جان جوری شما بزرگترین اولویت ما است. اقداماتی که ما در این زمینه انجام داده ایم برای حفظ مصونیت شما است.

مهم است که همه ما با تمام قوا برای حفاظت از ساکنین خانه سالمندان و کارمندان در برابر COVID-19 ادامه دهیم. معلومات ذیل به شما کمک می کند که مصون و صحتمند بمانید.

اگر هر گونه تشویش دارید یا احساس می کنید که به معلومات بیشتری ضرورت دارید، لطفاً با اعضای خانواده، مراقبین یا کارمندان گپ بزنید. ما همه در این مسئله با هم هستیم.

معلومات بیشتر در وبسایت [health.gov.au](http://health.gov.au) در دسترس است یا می توانید با نمبر تلفون 1800 020 080 با لین کمک ملی کرونا وایرس تماس بگیرید.

### شش مرحله برای جلوگیری از شیوع:

#### 1. اگر مریض هستید به کارمند مراقبت صحتان اطلاع دهید

شما باید هر گونه علائم مریضی را هر چقدر هم که خفیف باشد، به کارمند مراقبت صحتی رپورت دهید. او می تواند ارزیابی کند و احتمالاً شما را برای COVID-19 تست کند. علائم COVID-19 می تواند مثل ریزش یا آنفولانزا باشد و می تواند بشمول موارد ذیل 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 تمام ساکنین خانه های سالمندان در دسترس است.

## 2. دستان خود را بطور منظم 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 تان بطور آشکاری کثیف نشده است، می توانید از ضدعفونی کننده حاوی الکل استفاده کنید.

## 3. از خودتان و بازدید کنندگان مراقبت کنید

برای کمک به کاستن خطر نشر 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 خاطر نشان کنید که دستان شان 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 بخشی که مرکز شما مشخص کرده است، ملاقات کنید
- از بودن در بخش های عمومی با بازدید کنندگان تان خود داری کنید
- همیشه فاصله گیری بدنی را رعایت کنید (می دانیم که این کار دشوار است - مخصوصاً در مورد نواسه ها)
- چک کنید که آیا بازدید کنندگان شما در 14 روز گذشته با فردی که دارای COVID-19 بوده است ارتباط نزدیکی نداشته اند

## 4- آیا مقرراتی را که برای بازدید کنندگان از مرکز شما اجرا می شوند، می دانید؟

خدمات خانه های سالمندان باید دستور های ایالتی و تریتری را دنبال کنند. هر خدمات خانه های سالمندان مقرراتی برای کمک به جلوگیری از شیوع وایرس دارد. اطمینان حاصل کنید که شما و بازدید کنندگان تان از این مقررات مطلع هستید. اگر موارد COVID-19 در ساحه محلی شما وجود داشته باشد، این مقررات ممکن است تغییر کند.

بازدید کنندگان شما قبل از داخل شدن به خانه سالمندان تان باید:

- برای کمک به کارکنان در ارزیابی خطر COVID-19 شان، به سوالات جواب دهند
  - نشان دهند که واکسین آنفولانزای 2020 را گرفته اند
  - موافقت کنند که مقررات 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 وایرس COVID-19 را نشر نکنند.

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

ممکن است زمانی پیش بیاید که مرکز خانه سالمندان شما ضرورت باشد بازدید افراد از شما را بیشتر محدود کند. من حیث مثال، در صورت شیوع وایرس در خانه سالمندان شما یا در ساحه محلی تان.

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

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

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

اگر احساس مصونیت بیشتری در بودن با خانواده ای را دارید که می تواند از شما مراقبت کند، می توانید رخصتی ایمرجنسی بگیرید. مریضی همه گیر فعلی یک وضعیت ایمرجنسی است. رخصتی ایمرجنسی تا 30 جون 2021 در دسترس است.

در صورت تمایل به گرفتن رخصتی از خانه سالمندان تان، با ارائه دهنده مراقبت از سالمندان تان گپ بزنید.

## ما به کمک شما ضرورت داریم

اپ COVIDSafe کاملاً داوطلبانه است. دانلود اپ کاری است که شما می توانید برای حفاظت از خانواده، دوستان و جامعه خود انجام دهید. شما می توانید به نجات جان اشخاص دیگر کمک کنید. هرچه آسترالیایی های بیشتری به اپ COVIDSafe وصل شوند، ما عاجل تر می توانیم وایرس را پیدا کنیم.

برای کلیه معلومات رسمی، منابع و رهنمایی ها، به [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) مراجعه کنید.