



# ຫົກບາດກ້າວເພື່ອຢຸດຢັ້ງການແຜ່ຜາຍ ສຳລັບຜູ້ອາໄສຢູ່ບ້ານພັກຜູ້ສູງອາຍຸ

ຂໍຂອບໃຈທີ່ຊ່ວຍຮັກສາຕົວທ່ານເອງ, ເພື່ອນຮ່ວມບ້ານພັກ ແລະ ຜູ້ທີ່ດູແລທ່ານ ໃຫ້ມີຄວາມປອດໄພ. ພວກເຮົາເຂົ້າໃຈດີວ່າໄດ້ເກີດມີບັນຫາທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ທ້າທາຍ ໃນລະຍະທີ່ຜ່ານມາ, ແລະເປັນລະຍະທີ່ຕ້ອງມີການປັບຕົວສຳລັບທຸກໆຄົນ.

ຄວາມປອດໄພແລະຄວາມຢູ່ດີຂອງທ່ານແມ່ນບູຮົມະສິດສູງສຸດຂອງພວກເຮົາ. ມາດຕະການຕ່າງໆທີ່ເຮົານຳມາໃຊ້ກໍແມ່ນເພື່ອໃຫ້ທ່ານໄດ້ຢູ່ຢ່າງປອດໄພ.

ເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ພວກເຮົາທັງໝົດຕ້ອງໄດ້ສືບຕໍ່ເຮັດທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງທີ່ເຮົາສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອປົກປ້ອງຜູ້ອາໄສແລະພະນັກງານໃນສະຖານທີ່ດູແລຜູ້ສູງອາຍຸຂອງເຮົາໃຫ້ພົ້ນໄພຈາກ COVID-19. ຂໍ້ມູນຂ້າງລຸ່ມນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານໄດ້ຢູ່ຢ່າງປອດໄພແລະມີຄວາມສະບາຍ.

ຖ້າທ່ານມີຄວາມເປັນຫວັງໃດໆຫຼືຮູ້ສຶກວ່າທ່ານຕ້ອງການຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມຂໍໃຫ້ໂອ້ລົມກັບຄົນໃນຄອບຄົວ, ຜູ້ດູແລຫຼືພະນັກງານ. ພວກເຮົາທຸກຄົນແມ່ນຕົກຢູ່ໃນສະພາບການດັ່ງກ່າວນີ້ດ້ວຍກັນ.

ຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມມີໄວ້ໃຫ້ທີ່ ເວັບໄຊ health.gov.au ຫຼືບໍ່ດັ່ງນັ້ນທ່ານກໍສາມາດໂທຫາສາຍຊ່ວຍເຫຼືອແຫ່ງຊາດກ່ຽວກັບ Coronavirus ທີ່ເລກໂທ 1800 020 080.

## ຫົກບາດກ້າວເພື່ອຢຸດຢັ້ງການແຜ່ຜາຍພະຍາດ:

### 1. ແຈ້ງໃຫ້ພະນັກງານດູແລສຸຂະພາບຂອງທ່ານໃຫ້ຮູ້ທັນທີຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ

ທ່ານຕ້ອງແຈ້ງທຸກອາການເຈັບປ່ວຍ, ບໍ່ວ່າມັນຈະເປົາບາງພຽງໃດກໍຕາມ ໃຫ້ພະນັກງານດູແລສຸຂະພາບຂອງທ່ານຮູ້. ເຂົາເຈົ້າສາມາດເຮັດການປະເມີນເບິ່ງແລະອາດຈັດໃຫ້ທ່ານໄດ້ກວດຫາ COVID-19. ອາການຂອງ COVID-19 ອາດຄ້າຍຄືກັບຫວັດຫຼືໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ເຊິ່ງອາດລວມອາການເຫຼົ່ານີ້:

- ເປັນໄຂ້
- ໄອ
- ຫາຍໃຈຜິດ
- ເຈັບຮຸ້ນ

- ເຈັບຫົວ
- ບໍ່ໄດ້ກິນ
- ບໍ່ຮູ້ຮີດຊາດ
- ຂໍ້ມູນກຍ້ອຍ
- ເຈັບຕາມກ້າມເນື້ອ
- ເຈັບຕາມຂໍ້
- ຖອກທ້ອງ
- ວິນຫົວ/ຮາກ
- ກິນເຂົ້າບໍ່ແລບ

ການກວດ COVID-19 ມີໄວ້ໃຫ້ຜູ້ອາໄສທຸກຄົນຢູ່ໃນສະຖານທີ່ດູແລຜູ້ສູງອາຍຸ.

## 2. ລ້າງມືເປັນປະຈຳ

ທ່ານຕ້ອງລ້າງມືໃຫ້ທົ່ວເຖິງ. ທ່ານຕ້ອງເຮັດດັ່ງນີ້ທຸກຄັ້ງ ກ່ອນແລະຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານໄດ້ຕິດຕໍ່ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ອາໄສຄົນອື່ນໆ, ຜູ້ມາຢ້ຽມຢາມ ຫຼື ພະນັກງານ. ທ່ານຕ້ອງລ້າງມືດ້ວຍສະບູແລະນໍ້າຢ່າງນ້ອຍ 20 ວິນາທີ. ຖ້າມີທ່ານເບິ່ງບໍ່ເປັນທ່ານກໍສາມາດໃຊ້ນໍ້າຢາແບບມີເຊື້ອເຫຼົ້າຖູມື.

## 3. ດູແລຕົນເອງແລະຜູ້ມາຢ້ຽມຢາມ

ເພື່ອຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງໃນການແພ່ຜ່າຍ COVID-19, ເຮົາຂໍແນະນຳໃຫ້ທ່ານ:

- ຂໍກັບຜູ້ມາຢ້ຽມຢາມບໍ່ໃຫ້ມາຢ້ຽມຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ
- ເຕືອນຜູ້ມາຢ້ຽມຢາມໃຫ້ລ້າງມືແລະບອກບ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າສາມາດໄປລ້າງມື
- ໃຫ້ມີຜູ້ຢ້ຽມຢາມແຕ່ພຽງສອງຄົນໃນແຕ່ລະຄັ້ງ
- ພົບກັບຜູ້ມາຢ້ຽມຢາມຢູ່ໃນຫ້ອງຂອງທ່ານເອງ, ໃນເຂດນອກທີ່ໂລ່ງແຈ້ງ, ຫຼືເຂດທີ່ທາງສະຖານທີ່ເພີ່ນຈັດໄວ້ໃຫ້
- ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນເຂດທີ່ຄົນໃຊ້ຮ່ວມກັນ ເມື່ອພົບກັບຜູ້ມາຢ້ຽມຢາມ
- ໃຫ້ປະຕິບັດລະບຽບການຢູ່ຫ່າງກັນຢູ່ສະເໝີ (ພວກເຮົາຮູ້ວ່າອັນນີ້ປະຕິບັດຍາກ - ໂດຍສະເພາະກັບພວກຫຼາຍໆ)
- ໃຫ້ສອບຖາມຜູ້ມາຢ້ຽມຢາມເພື່ອໝັ້ນໃຈວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ໄດ້ພົວພັນໃກ້ຊິດພາຍໃນ 14 ມື້ ກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19

## 4. ທ່ານຮູ້ກົດລະບຽບສຳລັບຜູ້ມາຢ້ຽມຢາມທີ່ທາງສະຖານທີ່ວາງໄວ້ບໍ່?

ສະຖານທີ່ບໍລິການດູແລຜູ້ສູງອາຍຸຕ້ອງໄດ້ປະຕິບັດຕາມຄຳສັ່ງຂອງລັດຖະບານປະຈຳລັດແລະເຂດປົກຄອງພິເສດ. ທຸກສະຖານທີ່ດູແລຜູ້ສູງອາຍຸມີກົດລະບຽບເພື່ອສະກັດກັ້ນການແພ່ຜ່າຍຂອງເຊື້ອໄວຣັສ. ທ່ານຕ້ອງໝັ້ນໃຈວ່າຕົວທ່ານເອງແລະຜູ້ມາຢ້ຽມຢາມຕ້ອງຮູ້ຈັກກົດລະບຽບເຫຼົ່ານີ້. ກົດລະບຽບດັ່ງກ່າວອາດຈະປ່ຽນແປງຖ້າວ່າເກີດມີກໍຣະນີ COVID-19 ຂຶ້ນໃນເຂດທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ.

ກ່ອນເຂົ້າມາໃນເຂດສະຖານທີ່ດູແລຜູ້ສູງອາຍຸ ແຂກທີ່ມາຢ້ຽມຢາມຂອງທ່ານຕ້ອງ:

- ຕອບຄຳຖາມຕ່າງໆເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ພະນັກງານປະເມີນເບິ່ງຄວາມສ່ຽງຕໍ່ COVID-19 ຂອງ ເຂົາເຈົ້າ

- ແຈ້ງຫຼັກຖານວ່າເຂົາເຈົ້າໄດ້ສັກຢາກັນຫວັດ ປີ 2020
- ຍິນດີທີ່ຈະປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບສຳລັບຜູ້ມາຢ້ຽມຢາມ

ຈົ່ງຂໍໃຫ້ຜູ້ມາຢ້ຽມຢາມທ່ານຕອບຄຳຖາມຢ່າງຊັດເຈນເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ແພ່ຜາຍເຊື້ອໄວຣັສ COVID-19 ຢ່າງບັງເອີນ.

**5. ທ່ານຮູ້ບໍ່ວ່າຈະຕິດຕໍ່ພົວພັນກັບຄົນທີ່ທ່ານຮັກແພງໄດ້ຢ່າງໃດຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າມາຢ້ຽມຢາມບໍ່ໄດ້?**

ອາດຈະຮອດຍາມທີ່ສະຖານດູແລຜູ້ສູງອາຍຸຂອງທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຫ້າມຄົນມາຢ້ຽມຢາມບ້ານພັກຂອງທ່ານໄດ້ອີກ. ຍົກຕົວຢ່າງ, ຖ້າມີການແພ່ລະບາດຢູ່ໃນເຮືອນຫຼືໃນເຂດທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ.

ພວກເຮົາຂໍຊຸກຍູ້ໃຫ້ທາງສະຖານທີ່ດູແລຜູ້ສູງອາຍຸແລະບັນດາຍາດພີ່ນ້ອງໃຫ້ເຮັດວຽກຮ່ວມກັນເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າທ່ານຍັງສາມາດຕິດຕໍ່ພົວພັນຫາກັນໄດ້. ເຖິງແມ່ນວ່າຜູ້ທີ່ທ່ານຮັກແພງບໍ່ສາມາດມາຢ້ຽມໄດ້ແບບ ໜ້າ-ຕໍ່-ໜ້າ, ແຕ່ວ່າອາດຈະຍັງມີວິທີອື່ນທີ່ທ່ານສາມາດຕິດຕໍ່ຫາກັນໄດ້.

ໃຫ້ຖາມເບິ່ງກັບຄົນໃນຄອບຄົວຫຼືພະນັກງານຂອງສະຖານທີ່ໃຫ້ຊ່ວຍສອນທ່ານໃຊ້ໂທລະສັບແບບມີວິດີໂອເພື່ອຕິດຕໍ່ກັນ. ໃຫ້ຖາມເຂົາເຈົ້າວ່າໃຊ້ແບບໃດແລະທ່ານຈະຕິດຕັ້ງອິນເຕີແນັດໄດ້ຢູ່ໃສ.

**6. ທ່ານຮູ້ບໍ່ວ່າທ່ານສາມາດຂໍອອກໄປຢູ່ນາຄອບຄົວໄດ້ຊ່ວຍຄາວໃນລະຫວ່າງເກີດເຫດສຸກເສີນຈາກ COVID-19?**

ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຈະປອດໄພກວ່າໃນການມາຢູ່ກັບຄອບຄົວທີ່ສາມາດໃຫ້ການດູແລ, ທ່ານກໍສາມາດຂໍລາພັກສຸກເສີນໄດ້. ການແພ່ລະບາດໃນປັດຈຸບັນແມ່ນສະຖານະການສຸກເສີນ. ການຂໍລາພັກສຸກເສີນສາ ມາດຂໍໄດ້ຈົນຮອດວັນທີ 30 ມິຖຸນາ 2021.

ໃຫ້ລົມກັບ ຜູ້ບໍລິການດູແລຜູ້ສູງອາຍຸຂອງທ່ານເບິ່ງ ຖ້າທ່ານຢາກຂໍລາພັກຈາກເຮືອນທີ່ບ້ານພັກຜູ້ສູງອາຍຸຂອງທ່ານ.

**ພວກເຮົາຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກທ່ານ**

ແອັບ COVIDSafe ແມ່ນສິ່ງທີ່ຖືວ່າເປັນການສະໜັກໃຈຢ່າງເຕັມສ່ວນ. ການດາວໂຫຼດເອົາແອັບນີ້ຖືວ່າເປັນສິ່ງໜຶ່ງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດເພື່ອຊ່ວຍປົກປ້ອງຄອບຄົວ, ເພື່ອນຝູງແລະ ຊຸມຊົນຂອງທ່ານ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍຮັກສາຊີວິດຂອງຄົນອອສເຕຣລຽນຄົນອື່ນໆລວມທັງຜູ້ທີ່ທ່ານໃຫ້ການດູແລ. ຍິ່ງຄົນອອສເຕຣລຽນຕິດຕັ້ງແອັບ COVIDSafe ຫຼາຍບານໃດ, ພວກເຮົາກໍຈະສາມາດຄົ້ນພົບໄວຣັສໄດ້ໄວຂຶ້ນບານນັ້ນ.

ສຳລັບຂໍ້ມູນ, ແຫຼ່ງຂ່າວແລະຂໍ້ແນະນຳຢ່າງເປັນທາງການ, ຂໍໃຫ້ເຂົ້າໄປເບິ່ງ [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)