



SEIS PASSOS PARA CONTER A DISSEMINAÇÃO, PARA RESIDENTES DE CASAS DE REPOUSO PARA IDOSOS

Obrigado por ajudarem a manter a si mesmos, aos colegas residentes e a todas as pessoas que cuidam de vocês seguros. Entendemos que tem sido um desafio às vezes, e uma grande adaptação para todos.

Sua saúde e seu bem-estar são nossa prioridade máxima. As medidas que temos implementado são para mantê-los seguros.

É importante que todos nós continuemos fazendo todo o possível para proteger os residentes e funcionários de casas de repouso para idosos do COVID-19. As informações seguintes são para ajudá-lo a permanecer seguro e bem.

Se tiver qualquer preocupação ou sentir que precisa de mais informações, por favor, converse com seus familiares, com os cuidadores ou os funcionários. Estamos todos juntos nisto.

Mais informações estão disponíveis no site [health.gov.au](https://www.health.gov.au), ou você pode também ligar para o Disque-Ajuda sobre Coronavírus, no número 1800 020 080.

Seis passos para conter a disseminação:

1. **Avise os profissionais de saúde se não estiver se sentindo bem**

Você deve comunicar quaisquer sintomas de doença, mesmo que sejam leves, ao profissional de saúde. Eles podem fazer uma avaliação e possivelmente um teste para COVID-19 em você. Os sintomas de COVID-19 podem ser como os de um resfriado ou de uma gripe, e podem incluir:

- febre
- tosse
- falta de ar
- dor de garganta
- dor de cabeça

- perda de olfato
- perda de paladar
- nariz escorrendo
- dor muscular
- dor nas articulações
- diarreia
- náusea/vômito
- perda de apetite.

O teste para COVID-19 está disponível para todos os residentes de casas de repouso para idosos.

2. Lave as mãos com frequência

Você precisa lavar cuidadosamente as mãos. Deve fazer isto antes e depois de ter contato com qualquer outro residente, com visitantes ou funcionários. Deve lavar as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Se suas mãos não estiverem visivelmente sujas, pode usar um higienizador de mãos à base de álcool.

3. Cuidando de si e dos visitantes

Para ajudar a reduzir os riscos de transmissão de COVID-19, recomendamos que você:

- peça aos seus visitantes que não venham, se não estiverem se sentindo bem
- lembre seus visitantes de lavar as mãos, e indique a eles onde podem fazer isto
- receba apenas dois visitantes de cada vez
- encontre seus visitantes em seu quarto, em uma área ao ar livre, ou em uma área indicada pela casa de repouso
- evite áreas comuns com seus visitantes
- mantenha sempre distanciamento físico (sabemos que isto é difícil, principalmente com netos)
- verifique se seus visitantes não tiveram contato próximo com alguém com COVID-19 nos últimos 14 dias.

4. Você sabe das regras para visitantes que se aplicam à sua casa de repouso?

As casas de repouso para idosos precisam seguir as orientações dos estados e territórios. Cada casa de repouso para idosos tem regras para conter a disseminação do vírus. Certifique-se de que você e seus visitantes estão cientes destas regras. As regras podem mudar se houver casos de COVID-19 em sua área local.

Antes de entrar em sua casa de repouso, seus visitantes precisam:

- responder a perguntas, para ajudar os funcionários a avaliar o risco deles para COVID-19

- mostrar que tomaram a vacina de gripe 2020
- concordar em seguir as regras para visitantes.

Peça aos seus visitantes que respondam honestamente, para que não transmitam acidentalmente o vírus COVID-19.

5. Você sabe como manter contato com seus entes queridos, se eles não puderem visitá-lo?

Pode chegar um momento em que sua casa de repouso precise restringir mais ainda a visita de pessoas. Por exemplo, se houver um surto em sua casa de repouso ou na área local.

Incentivamos as casas de repouso para idosos e os parentes a trabalharem juntos para garantir que vocês permaneçam em contato. Mesmo se seus entes queridos não puderem visitá-lo face a face, há muitas maneiras de se manterem conectados.

Peça aos seus familiares ou aos funcionários da casa de repouso para lhe mostrarem como manter contato usando chamadas de vídeo. Peça a eles para lhe mostrarem como e onde pode se conectar à internet.

6. Você sabe que pode pedir para morar temporariamente com sua família durante a emergência do COVID-19?

Se você se sentir mais seguro com sua família, que possa cuidar de você, pode tirar uma licença emergencial. A pandemia atual é uma situação emergencial. A licença emergencial está disponível até 30 de junho de 2021.

Converse com seu provedor de cuidados para idosos, se quiser tirar uma licença de sua casa de repouso para idosos.

Precisamos de sua ajuda

O aplicativo COVIDSafe é totalmente voluntário. Baixar o aplicativo é algo que você pode fazer para ajudar a proteger sua família, seus amigos e a comunidade. Você pode ajudar a salvar a vida de outras pessoas. Quanto mais australianos se conectarem ao aplicativo COVIDSafe, mais rapidamente poderemos encontrar o vírus.

Para todas as informações oficiais, fontes de informação e orientações, visite www.health.gov.au.