



ŞASE PAŞI PENTRU A OPRI RĂSPÂNDIREA VIRUSULUI PENTRU REZIDENŢII ÎN VÂRSTĂ DIN UNITĂŢILE DE ÎNGRIJIRE

Vă mulțumim că ați contribuit la a vă menține în siguranță pe dumneavoastră, pe ceilalți rezidenți și pe toți cei care au grijă de siguranța dumneavoastră. Înțelegem că asta a fost o provocare uneori și o ajustare majoră pentru toți.

Siguranța și bunăstarea dumneavoastră sunt prioritatea noastră cea mai mare. Măsurile pe care le-am pus în aplicare au avut scopul de a vă menține în siguranță.

Este important să continuăm să facem tot ce putem pentru a proteja rezidenții în vârstă din unitățile de îngrijire și personalul împotriva virusului COVID-19. Următoarele informații vă ajută să rămâneți în siguranță.

Dacă sunteți îngrijorat sau credeți că aveți nevoie de mai multe informații, vă rugăm să discutați cu membrii familiei, îngrijitorii sau personalul. Suntem cu toții în asta împreună.

Informații suplimentare sunt disponibile pe situl [health.gov.au](https://www.health.gov.au) sau puteți suna la Linia națională de asistență pentru coronavirus la numărul 1800 020 080.

ŞASE PAŞI PENTRU A OPRI RĂSPÂNDIREA VIRUSULUI:

1. Informați lucrătorul sanitar dacă nu vă simțiți bine

Trebuie să raportați orice simptome de boală, indiferent cât de ușoare ar fi, lucrătorului sanitar. Ei vă pot face o evaluare și, eventual, un test pentru COVID-19. Simptomele de COVID-19 pot fi ca o răceală sau gripă și pot include:

- febră
- tuse
- dificultăți de respirație
- dureri în gât
- dureri de cap
- pierderea mirosului

- pierderea gustului
- curgerea nasului
- dureri musculare
dureri articulare
- diaree
- greață/vărsături
- pierderea poftei de mâncare

Testarea pentru COVID-19 este disponibilă pentru toți rezidenții unităților rezidențiale de îngrijire pentru persoanele în vârstă.

2. Spălați-vă pe mâini în mod regulat

Trebuie să vă spălați bine pe mâini. Ar trebui să faceți întotdeauna acest lucru înainte și după ce ați avut contact cu rezidenți, vizitatori sau lucrători. Trebuie să vă spălați pe mâini cu apă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde. În cazul în care mâinile nu sunt vizibil murdare, puteți folosi un dezinfectant de mâini pe bază de alcool.

3. Grija față de tine și de vizitatori

Pentru a reduce riscurile de răspândire a virusului COVID-19, vă recomandăm:

- să rugați vizitatorii să nu vă viziteze dacă nu se simt bine
- să reamintiți vizitatorilor să se spele pe mâini și să-i îndrumați spre un loc unde pot face asta
- să primiți doar doi vizitatori la un moment dat
- să vă întâlniți cu vizitatorii în camera dumneavoastră, într-o zonă în aer liber sau într-o zonă specificată de unitatea de îngrijire
- să evitați zonele comune cu vizitatorii dumneavoastră
- să respectați întotdeauna distanțarea fizică (știm că acest lucru este greu - mai ales cu nepoții)
- să verificați dacă vizitatorii dumneavoastră nu au fost în contact apropiat în ultimele 14 zile cu cineva care are COVID-19

4. Cunoașteți regulile pentru vizitatori care se aplică în unitatea dumneavoastră?

Serviciile de îngrijire rezidențială pentru persoanele în vârstă trebuie să urmeze directivele de stat și teritoriu. Fiecare serviciu de îngrijire rezidențială pentru persoanele în vârstă are reguli pentru a contribui la oprirea răspândirii virusului. Asigurați-vă că dumneavoastră și vizitatorii dumneavoastră cunoașteți aceste reguli. Regulile se pot modifica dacă există cazuri de COVID-19 în zona locală.

Înainte de a intra în unitatea de îngrijire pentru persoanele în vârstă, vizitatorii dumneavoastră vor trebui să:

- răspundă la întrebări pentru a ajuta personalul să evalueze riscul de COVID-19

- să dovedească că au făcut vaccinul antigripal din 2020
- să fie de acord să urmeze regulile pentru vizitatori

Rugați vizitatorii să răspundă sincer, astfel încât aceștia să nu răspândească virusul COVID-19 în mod accidental.

5. Știți cum să păstrați legătura cu cei dragi dacă nu-i puteți vizita?

S-ar putea ca uneori unitatea de îngrijire pentru persoanele în vârstă să reducă numărul persoanelor care vă vizitează acasă. De exemplu, în cazul în care a existat un focar de infecție în casa dumneavoastră sau în zona locală.

Încurajăm centrele de îngrijire pentru persoanele în vârstă și rudele să colaboreze pentru a vă asigura că stați în legătură. Chiar dacă cei dragi nu vă pot vizita față în față, există multe modalități prin care puteți rămâne conectat.

Rugați membrii familiei sau personalul unității să vă arate cum să păstrați legătura utilizând apelurile video. Rugați-i să vă arate cum și unde vă puteți conecta la internet.

6. Știți că puteți solicita să locuiți împreună cu familia dumneavoastră temporar pe perioada urgenței de COVID-19?

Dacă vă simțiți mai în siguranță cu familia care vă poate oferi îngrijire, puteți lua concediu de urgență. Pandemia actuală este o situație de urgență. Concediul de urgență este disponibil până la 30 iunie 2021.

Discutați cu furnizorul de îngrijire pentru persoanele în vârstă dacă doriți să luați concediu de la unitatea de îngrijire pentru persoanele în vârstă.

Avem nevoie de ajutorul dumneavoastră

Aplicația COVIDSafe este complet voluntară. Descărcarea aplicației este un lucru pe care îl puteți face pentru a vă proteja familia, prietenii și comunitatea. Puteți contribui la salvarea vieților altor oameni. Cu cât australienii se conectează mai mult la aplicația COVIDSafe, cu atât mai repede putem depista virusul.

Pentru toate informațiile, resursele și instrucțiunile oficiale, vizitați situl www.health.gov.au