



# ШЕСТЬ ШАГОВ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ДОМОВ ПРЕСТАРЕЛЫХ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ

Спасибо, что помогаете защитить себя, других жильцов и всех тех, кто заботится о вас. Мы понимаем, что время от времени это было непросто, и для всех это было серьезной корректировкой привычного образа жизни.

Ваша безопасность и благополучие является нашим главным приоритетом. Меры, которые мы приняли, были направлены на обеспечение вашей безопасности.

Важно, чтобы мы все продолжали делать все возможное для защиты жителей и персонала по уходу за престарелыми от COVID-19. Следующая информация поможет вам оставаться в безопасности.

Если у вас есть какие-либо проблемы или вам нужно больше информации, пожалуйста, поговорите с членами семьи, опекунами или персоналом. Мы все вместе пройдем через это трудное время.

Дополнительная информация доступна на веб-сайте [health.gov.au](https://health.gov.au) или вы можете позвонить в Национальную линию помощи по борьбе с коронавирусом по телефону 1800 020 080.

## ШЕСТЬ ШАГОВ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

### 1. Сообщите персоналу, если вы плохо себя чувствуете

Вы должны сообщать о любых симптомах заболевания, независимо от того, насколько они легки, своему медицинскому персоналу. Они могут оценить состояние вашего здоровья и, возможно, проверить вас на наличие COVID-19. Симптомы COVID-19 могут быть похожими на простуду или грипп и могут включать:

- высокую температуру
- кашель
- одышку
- боль в горле
- головную боль
- потерю обоняния

- потерю вкуса
- насморк
- боль в мышцах
- боль в суставах
- диарею
- тошноту / рвоту
- потерю аппетита.

Тестирование на COVID-19 доступно для всех жителей домов престарелых.

## 2. Регулярно мойте руки

Вы должны тщательно мыть руки. Вы всегда должны делать это до и после контактов с другими жителями, посетителями или работниками. Вы должны мыть руки с мылом и водой не менее 20 секунд. Если ваши руки не сильно загрязнены, вы можете использовать дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.

## 3. Забота о себе и посетителях

Чтобы снизить риск распространения COVID-19, мы рекомендуем вам:

- попросить ваших посетителей не приходить, если они нездоровы
- напомнить своим посетителям, чтобы они вымыли руки и направить их туда, где их можно вымыть
- принимать одновременно только двух посетителей
- встречаться с посетителями в вашей комнате, на открытом воздухе или в месте, указанном вашим учреждением
- избегать с вашими посетителями мест общего пользования
- всегда соблюдать физическое дистанцирование (мы знаем, что это трудно - особенно с внуками)
- убедитесь, что ваши посетители не имели тесного контакта с кем-то с COVID-19 в течение последних 14 дней.

## 4. Знаете ли вы правила для посетителей, которые относятся к вашему учреждению?

Службы по уходу за престарелыми должны следовать указаниям штатов или территорий. У каждой службы по уходу за престарелыми есть свои правила, помогающие остановить распространение вируса. Убедитесь, что вы и ваши посетители осведомлены об этих правилах. Правила могут измениться, если в вашем районе есть случаи с COVID-19.

Перед посещением вашего учреждения по уходу за престарелыми ваши посетители должны:

- ответить на вопросы, чтобы помочь персоналу оценить риски COVID-19
- доказать, что они сделали прививку от гриппа 2020 года
- согласиться соблюдать правила для посетителей

Попросите посетителей убедиться, что они ответили на все вопросы честно, чтобы они случайно не распространили вирус COVID-19.

## **5. Знаете ли вы, как оставаться на связи со своими близкими, если они не могут посещать вас?**

Может наступить время, когда вашему учреждению по уходу за престарелыми придется ввести дополнительные ограничения для посетителей. Например, если возникла вспышка инфекции в вашем доме или районе.

Мы призываем учреждения по уходу за престарелыми и родственников жителей объединиться, чтобы обеспечить связь с родными. Даже если ваши близкие не могут навестить вас лично, есть много способов оставаться на связи.

Попросите членов вашей семьи или сотрудников учреждения показать вам, как поддерживать связь с помощью видеозвонков. Попросите их показать вам, как и где вы можете подключиться к Интернету.

## **6. Знаете ли вы, что вы можете запросить временное проживание с семьей во время чрезвычайной ситуации с COVID-19?**

Если вы чувствуете себя в большей безопасности, оставаясь с семьей, которая может обеспечить вам уход, то вы можете взять отпуск в связи с чрезвычайной ситуацией. Нынешняя пандемия является чрезвычайной ситуацией. Отпуск в связи с чрезвычайной ситуацией доступен до 30 июня 2021 года.

Поговорите с сотрудником дома престарелых, если вы хотите взять отпуск из дома престарелых.

## **Мы нуждаемся в вашей помощи**

Использование приложения COVIDSafe является полностью добровольным. Загрузив приложение, вы сможете защитить свою семью, друзей и общество. Вы можете помочь спасти жизни других австралийцев. Чем больше австралийцев подключится к приложению COVIDSafe, тем быстрее мы сможем найти вирус.

**Для получения всей официальной информации, ресурсов и рекомендаций, посетите [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)**