



# HATUA SITA ZA KUZUIA KUENEA KWA WAKAZI WA HUDUMA ZA WAZEE

Asante kwa kusaidia kutunza salama yako, salama ya wakazi wenzako na watu wote ambao wanakujali. Tunaelewa imekuwa changamoto wakati mwingine, na badiliko kubwa kwa wote. Ni muhimu sana wakati huu mgumu.

Usalama na ustawi wako ndio ni kipaumbele chetu kabisa. Hatua tulizoweka zinakusudia kutunza salama yako.

Ni muhimu sote tuendeleo kufanya kila tunachoweza kulinda wakazi na wafanyakazi wa huduma ya wazee kutoka COVID-19. Habari ifuatayo ni kukusaidia kukaa salama na afya njema.

Ikiwa una wasiwasi wowote au unahisi unahitaji habari zaidi tafadhali zungumza na wanafamilia, watunzaji au wafanyakazi. Sote tumo katika hii pamoja.

Habari zaidi inapatikana kwa tovuti ya [health.gov.au](https://www.health.gov.au) au unaweza kupiga simu kwenye Laini ya Msaada wa Coronavirus ya Kitaifa kwenye 1800 020 080.

## Hatua site kuzuia kuenea:

### 1. Ufahamishe mfanyakazi wa utunzaji wa afya kama ukijisikia mgonjwa

Unapaswa kuripoti dalili zozote za ugonjwa, bila kujali kama ni kidogo kwa mfanyakazi wako wa huduma ya afya. Anaweza kufanya tathmini na labda kukupima kwa COVID-19. Dalili za COVID-19 zinaweza kuwa kama mafua au homa ya mafua (flu) na zinaweza kujumuisha:

- homa
- kikohozi
- upungufu wa pumzi
- maumivu ya koo
- maumivu ya kichwa
- kupoteza harufu
- kupoteza ladha

- pua yenye makamasi
- maumivu ya misuli
- maumivu ya kiungo
- kuharisha
- kichefuchefu/kutapika
- kupoteza hamu ya kula

Upimaji wa COVID-19 unapatikana kwa wakazi wote wa vituo vya makao ya kutunza wazee.

## 2. Osha mikono yako kila mara

Unapaswa kuosha mikono yako vizuri kabisa. Unapaswa kufanya hivi wakati wote kabla na baada ya umekaribiana na wakazi, wageni au wafanyakazi wengine.

Unapaswa kuosha mikono yako na sabuni na maji kwa muda wa angalau sekundi 20. Ikiwa mikono yako haionekani kuwa michafu unaweza kutumia sanitaiza yenye pombe ya kusafisha mikono.

## 3. Kujitunza wewe mwenyewe na kuwatunza wageni

Ili kusaidia kupunguza hatari za kueneza COVID-19, tunakupendekeza:

- uwaulize wageni wako wasitembelee ikiwa wanajisikia vibaya
- ukumbushe wageni wako kuosha mikono yao na waelekeza mahali wanapoweza
- uwe na wageni wawili tu kwa wakati mmoja
- uwakutane na wageni wako katika chumba chako, eneo la nje, au eneo linaliochaguliwa maalum na kituo chako
- uepeke kukaa maeneo ya watu wote na wageni wako
- kila wakati weka umbali wa kimwili (tunajua hii ni ngumu – haswa na wajukuu)
- uangalie kuwa wageni wako hawakaribiana na mtu anayo COVID-19 katika siku 14 zilizopita

## 4. Je, unafahamu sheria kwa wageni zinazohusu kituo chako?

Huduma za makazi ya kutunza wazee zinapaswa kufuata mafunzo ya jimbo na wilaya. Kila huduma ya makazi ya kutunza wazee ina sheria kusaidia kuzuia kuenea virusi. Hakikisha wewe na wageni wako wanaelewa sheria hizi. Sheria hizo zinaweza kubadilisha ikiwa kuna kesi za COVID-19 katika eneo la mtaa.

Kabla ya kuingia katika kituo chako cha utunzaji wa wazee, wageni wako watahitaji:

- kujibu maswali kusaidia wafanyakazi kutathmini hatari yao ya COVID-19
- kuonyesha wamepata chanjo ya homa ya mafua (flu) ya 2020
- kukubali kufuata sheria za wageni

Waulize wageni wako kuhakikisha wajibu kwa uaminifu ili wasieneze virusi vya COVID-19 kwa bahati mbaya.

## 5. Je! Unajua jinsi ya kuwasiliana na wapendwa wako ikiwa hawawezi kutembelea?

Kunaweza kuja wakati ambapo kituo chako cha utunzaji wa wazee kinahitaji kuzuia watu wanaotembelea nyumba yako zaidi. Kwa mfano, ikiwa kulikuwa na mlipuko katika nyumba yako au katika eneo la mtaa.

Tunahimiza vituo vya utunzaji wa wazee na jamaa kushirikiana pamoja kuhakikisha kuwa mnaweza kuwasiliana. Hata kama wapendwa wako hawawezi kukutembelea uso kwa uso, kuna njia nyingi ambazo unaweza kuendelea kuwasiliana.

Waulize wanafamilia wako au wafanyakazi wa kituo kukuonyesha jinsi ya kuwasiliana kwa kutumia simu za video. Waulize wakuonyeshe jinsi na wapi unavyoweza kuunganisha kwenye tovuti.

## 6. Je! Unajua kuwa unaweza kuomba kuishi na familia kwa muda wakati wa dharura ya COVID-19?

Ikiwa unahisi salama zaidi kukaa na familia ambao wanaweza kukutunza, unaweza kuchukua likizo ya dharura. Janga la sasa ni hali ya dharura. Likizo ya dharura inapatikana hadi tarehe ya 30 Juni 2021.

Ongea na mtoaji wako wa huduma ya wazee ikiwa ungetaka kuchukua likizo kutoka nyumba yako ya utunzaji wa wazee.

## **Tunahitaji msaada wako**

Programu ya COVIDSafe ni ya hiari kabisa. Kupakua programu ni kitu unachoweza kufanya ili kusaidia kulinda familia yako, marafiki na jamii yako. Unaweza kusaidia kuokoa maisha ya Waaustralia wengine ikiwa ni pamoja na wale unaowajali. Waaustralia zaidi wanaunganisha kwenye programu ya COVIDSafe, haraka tunavyoweza kugundua virusi.

Kwa habari, rasilimali na mwongozo zote rasmi, tembelea [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)