



## GJASHTË HAPAT PËR TË NDALUAR PËRHAPJEN PËR FAMILJET DHE VIZITORËT

Faleminderit të gjithë familjeve dhe të dashurve të australianëve të moshuar për mbështetjen dhe bashkëpunimin. Është shumë e rëndësishme gjatë kësaj kohe të vështirë.

E dimë se COVID-19 ka ndikim joproporcional mbi njerëzit e moshuar. Po punojmë më shumë se kurrë për të siguruar që të dashurit tonë të jenë të sigurt në shërbimet e tyre për kujdes të të moshuarve.

Siguria dhe mirëqenia e australianëve të cenueshëm dhe të moshuar është prioriteti ynë absolut.

Informacionet në vijim do t'ju ndihmonë të mbronit australianët e moshuar nga COVID-19.

Më shumë informacionë në dispozicion ka në uebfaqen [health.gov.au](https://www.health.gov.au) në "sekcionin për resurse". Unë gjithashtu ju inkurajoj të lexoni Kodin e Industrisë për të Vizituar Shtëpitë për kujdes të të moshuarve gjatë COVID-19 në <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/>.

Duhet të vazhdojmë të mbrojmë të drejtat e njerëzve që marrin kujdes për të moshuarit, konzistente me Kartën për të Drejtat për Kujdes të të Moshuarve. Kartën mund ta gjeni në <https://www.health.gov.au/neës/charter-of-aged-care-rights>.

## GJASHTË HAPAT PËR TË NDALUAR PËRHAPJEN :

**Mund të ndalni përhapjen dhe të qëndroni të sigurt duke ndjekur TË GJITHË gjashtë hapat në vijim**

### 1. A po ndjeheni mirë?

Ju duhet të qëndroni në shtëpi nëse nuk ndjeheni mirë, edhe nëse simptomat i keni të buta. Simptomat e COVID-19 mund të jenë të ngjajshme me të ftohjes apo gripit e që përfshinë:

- ethe
- kollitje
- vështirësi në frymëmarrje
- fyt të pezmatuar
- kokëdhembje
- humbje e nuhatjes
- humbje e shijes
- hundë që rrjedh
- dhimbje në muskuj
- dhimbje të përbashkët
- diarrea
- të përzier/të vjella
- humbje e appetitit

### 2. A ka afat *vaksinimi* juaj kundër gripit?

Nëse dëshironi të vizitoni një ent për kujdes të të moshuarve ju duhet të jeni të vaksinuar kundër gripit. Ju duhet të keni dëshmi për vaksinim kundër gripit me afat valid. Nëse nuk mund të vaksinoheni duhet të keni dëshmi nga kontrolli mjekësor nga mjeku juaj. Ne gjithashtu ju rekomandojmë të vaksinoheni nëse vizitoni të afërt dhe miqtë e moshuar në shtëpitë e tyre.

### 3. A dini se si të bëni një vizitë *sa më sigurt që është e mundur*?

Për të ndimuar në zvogëlimin e rreziqeve të përhapjes së COVID-19, ju rekomandojmë që:

- t'i lani duart me sapun dhe ujë për së paku 20 sekonda apo të përdorni sanitizues të duarve:
  - » në fillim dhe në fund të vizitës
  - » para dhe pas kontaktit me një banor, siç është kur i ndihmoni atyre me ushqimin
  - » në intervale të rregullta për gjatë ditës
- tregoni dëshmi për veten dhe të gjithë vizitorët se keni marrur vaksinim kundër gripit për vitin 2020
- kolliteni apo teshtiteni në brendësi të bërrylit apo në faculetë, t'i vendosni faculetat e përdorura menjëherë në shportë, dhe të lani duart
- jo ma shumë se dy vizitorë në të njëjtën kohë tek një banor
- vizitoni të afërmin tuaj në dhomën e tij, në një hapësirë jashtë, apo në një hapësirë të caktuar nga enti
- shmangni hapësira të përbashkëta
- praktikoni distancim fizik kurdo që është e mundur

Nuk mund të vizitoni nëse në 14 ditët e kaluara:

- jeni kthyer nga jashtë vendi ose
- keni pasur kontakt të afërt me dikë me COVID-19

Ju veçmë duhet të jeni në karantinë apo izolim dhe nuk duhet të vizitoni askënd.

I tërë stafi dhe vizitorët duhet të japin kontaktet e përditësuara tek enti për kujdes të të moshuarve.

#### 4. A keni fëmijë që bëjnë vizitën me ju?

Duhet të kontrollini nëse fëmijët mund të bëjnë vizitë me ju para se të shkoni në RACF. Nëse atyre u lejohej, duhet t'i mbikëqyrni fëmijët që janë me ju dhe të sigurohuni se ata po ndjekin këshillën për distancimin fizik dhe higjienë.

#### 5. A i dini rregullat që zbatohen në entin e të dashurit tuaj?

Nga secili dhënës i shërbimeve kërkohet të komunikohet me banorët dhe familjet për rregullat në lidhje me vizitat. Ata duhet të janë të informuar me ndonjë ndryshim. Ju duhet të:

- jepni përgjigje të sinqerta për pyetjet e ekzaminimit në lidhje me rrezikun e COVID-19
- tregoni dëshmi për vaksinim kundër gripit për vitin 2020
- ndiqni rregullat për vizitorët

Ju duhet të kontrolloni këshillën qeveritare të shtetit apo territorit tuaj pasi që kërkesat mund të dallojnë për shërbimet e kujdesit të të moshuarve dhe për publikun.

## 6. A dini si të qëndroni në kontakt me të dashurin tuaj nëse qasja është e kufizuar?

Ndonjëherë një dhënës i shërbimeve mund të ketë nevojë për kufizim të qasjes. Për shembull, nëse ka një shpërthim në një ent apo në një hapësirë lokale.

I inkurajojmë dhënësit e shërbimeve për kujdes të të moshuarve dhe të afrëtrimit të punojnë bashkë për t'ju ndihmuar të jeni në kontakt me të dashurit tuaj.

Nëse jeni të shqetësuar në lidhje me vizitat apo kujdesin apo për një mik apo një anëtar të familjes, kontaktoni:

- Rrjeti për Ndihmë për Personat e Moshuar (Older Persons Advocacy Network (OPAN)) në 1800 700 600 ose
- vizitoni uebfaqen e tyre në [www.opan.com.au](http://www.opan.com.au).

OPAN mund të punoj me ju dhe dhënësin e shërbimeve për kujdes të të moshuarve. Ky shërbim është falas dhe konfidencial. Një mundësi tjetër është të kontaktoni Komisionin për Cilësi dhe Siguri të Kujdesit për Të Moshuarit (Aged Care Quality and Safety Commission (ACQSC)) në 1800 951 822 ose në [agedcarequality.gov.au](http://agedcarequality.gov.au).

Nëse jeni të shqetësuar në lidhje me shëndetin mental të një miku apo anëtari të familjes thirrni linjën falas për mbështetje për COVID-19 për australianët e moshuar në 1800 171 866.

## Na duhet ndihma juaj

Aplikacioni COVIDSafe është tërësisht në bazë vullnetare. Shkarkimi i aplikacionit është diçka që mund t'ju ndihmoj të mbron familjen, miqtë dhe komunitetin. Mund të ndihmoni në shpëtimin e jetëve të australianëve tjerë përfshirë edhe ata për të cilët kujdeseni. Sa më shumë australianë që lidhen me aplikacionin COVIDSafe, aq më shpejt mund ta gjejmë virusin.

**Për të gjitha informacionet zyrtare, burimet dhe udhëzimet, vizitoni**

[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)