



ለቤተሰብና ጎብኝዎች የቫይረሱን ስርጭት ለማቆም ስድስት እርምጃዎች

ለቤተሰቦችና ለተወዳጅ እድሜ አንጋፋ አውስትራሊያኖች በሙሉ ላደረጋችሁት ድጋፍና ትብብር እናመሰግናለን። በዚህን ጊዜ አስቸጋሪ ይህ በጣም ጠቃሚ እንደሆነ ነው።

የኮቪድ/COVID-19 ቫይረስ በእድሜ አንጋፋ ሰዎች ላይ ያልተመጣጠነ ችግር እንደፈጠረ እናውቃለን። የሚወዷቸው ሰዎች በእድሜ አንጋፋ እንክብካቤ አገልግሎቶች ውስጥ ደህንነታቸው ለማረጋገጥ ከማንኛውም ጊዜ በላይ ከባድ ስራ እያካሄድን ነው።

በችግር ላይ ላሉና ለእድሜ አንጋፋ አውስትራሊያውያን ደህንነት በቅድሚያ የምንሰጠው ይሆናል።

ለአንጋፋ አውስትራሊያኖች ከኮቪድ/COVID-19 ቫይረስ ለመከላከል የሚከተለውን መረጃ በመስጠት ይረዳዎታል።

የበለጠ መረጃ በድረገጽ: [health.gov.au](https://www.health.gov.au) ላይ “የመገልገያዎች ክፍል/resources section” በሚለው ስር ይቀርባል። እንዲሁም በኮቪድ/ COVID-19 ቫይረስ ጊዜ የኢንዱስትሪ ኮድ በእድሜ አንጋፋ ነዋሪዎች ቤት ለመጎብኘት የሚለውን እንዲያነቡ እመክራለሁ። በድረገጽ: <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/>.

በእድሜ አንጋፋ እንክብካቤ ህጋዊ መብቶች/Aged Care Charter of Rights መሰረት በእድሜ አንጋፋ እንክብካቤ ለሚያገኙት ሰዎች ያላቸውን መብቶች እንዲቀጥል ማድረግ አለብን። ህገ መንግሥቱን ማግኘት የሚችሉት በድረገጽ: <https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights>.

ስርጭቱን ለማቆም ስድስት እርምጃዎች:

ስርጭቱን ማቆም እንደሚችሉና ስድስቱን እርምጃዎች በሙሉ በመከተል ደህንነትን መጠበቅ

1. ደህና መሆን ይሰማዎታልን?

ደህና ካልሆኑ እቤትዎ መቆየት እንዳለብዎትና ማንንም ሰው መጎብኘት የለብዎም። ምንም እንኳን ያለብዎት የህመም ምልክቶች በጣም መካከለኛ ቢሆንም ይህንን ማድረግ አለብዎት። የኮቪድ/COVID-19 ቫይረስ ምልክቶች እንደ ጉንፋን ወይም ፍሉ ኢንፍሎዌንዛ ሊሆን እንደሚችልና በዚህ መካተት የሚችሉት:

- ትኩሳት
- ሳል
- የትንፋሽ እጥረት
- የጉሮሮ ህመም
- እራስ ምታት
- አለማሽተት
- ጣእምን ማጣት
- የአፍንጫ ፈሳሽ
- የጅምት ህመም
- የመገናኛ ህመም
- ተቅማጥ
- ማቅለሽለሽ/ማስታወክ
- የመመገብ ፍላጎትን ማጣት

2. የወሰዱት ፍሉ ኢንፍሎዌንዛ ክትባት ወቅታዊ ነውን?

በእድሜ አንጋፋ እንክብካቤ መገልገያ መስጫ መኖሪያን ለመጎብኘት ከፈለጉ፤ የፍሉ ኢንፍሎዌንዛ መከላከያ ክትባት መውሰድ አለብዎት። ለወሰዱት የፍሉ መከላከያ ክትባት ጊዜው ያላለፈበትን ማስረጃ ማቅረብ አለብዎት። ክትባቱን መውሰድ የማይችሉ ከሆነ ከህክምና አቅራቢ ሀኪምዎ መውሰድ እንደማይችሉ ነጻ የሆኑበትን ማስረጃ ማቅረብ አለብዎት። እንዲሁም በእድሜ ትላልቅ ለሆኑ ዘመዶችና ጓደኞች በቤታቸው ሂደው የሚጎበኙ ከሆነ፤ ክትባት እንዲወስዱ የእኛ ምክር ይሆናል።

3. በተቻለ መጠን ደህንነቱ የተጠበቀ ጉብኝት እንዴት ማካሄድ እንደሚችሉ ያውቃሉን?

የኮቪድ/COVID-19 ስርጭት ችግርን ለመቀነስ እንዲረዳ ለርስዎ ያለን ምክር:

- እጆችዎን በሳሙናና በውሃ አድርጎ ቢያንስ ለ 20 ደቂቃዎች የሚሆን መታጠብ አልኮሆል ባለው የእጅ ማጽጃ ሳኒታይዘር መጠቀም:
 - » የርስዎ ጉብኝት ሲጀምርና በሚያልቅበት ጊዜ
 - » ከነዋሪው ሰው ጋር ከመገናኘትዎና ከዚያም በኋላ እንደ በሚመገቡበት ጊዜ ለመርዳት

» ቀኑን በሙሉ በተደጋጋሚ ጊዜያት

- እርስዎና ጎብኝዎች በሙሉ የ 2020 ዓ.ም ፍሉ ኢንፍሎዌንዛ ክትባት እንደወሰዱ ማስረጃ ማሳየት
- ሲስሉ ወይም ሲስነጥሱ በክንድዎ ውስጥ ወይም በለስላሳ ወረቀት ቲሹ ላይ ማድረግ፤ ከዚያን ቲሹውን በቀጥታ ወደ ቆሻሻ ማጠራቀሚያ ማስገባትና እጆችን መታጠብ
- በአንድ ጊዜ ለአንድ ነዋሪ ከሁለት ጎብኝዎች በላይ አለመሆን
- የርስዎን ዘመድ በክፍልዎት ውስጥ፤ በውጭ ደጃፍ አካባቢ ወይም በርስዎ መገልገያ በተወሰነ አካባቢ ላይ ሆኖ ማየት
- በጋራ መገልገያ ቦታዎች ጉብኝትን ማስወገድ
- በተቻለ መጠን የአካል እርቀትን ተግባራዊ ማድረግ።

ባለፉት 14 ቀናት ውስጥ የሚከተለው ካለብዎ መጎብኘት አይችሉም፡

- ከውጭ አገር የተመለሱ ወይም
- ከኮቪድ/COVID-19 ቫይረስ ካለው የሆነ ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ካደረጉ።

በተገልጦ መቆያ ወይም ከሌላ ሰው ተለይቶ መቆያ እንዲሆኑ ተደርጎ ከሆነ ማንንም ሰው አይጎበኙም

ሰራተኞችና ጎብኝዎች በሙሉ ያላቸው ወቅታዊ የሆነ ዝርዝር አድራሻ ለእድሜ አንጋፋ እንክብካቤ መገልገያ መስጠት አለባቸው።

4. ከርስዎ ጋር የሚጎበኙ ህጻናት አለዎትን?

ወደ እድሜ አንጋፋ እንክብካቤ መገልገያ/RACF ከመሄድዎ በፊት ከርስዎ ጋር ህጻናት መጎብኘት እንደሚችሉ ማጣራት አለብዎት። የሚፈቀድልዎት ከሆነ፤ ከርስዎ ጋር ያሉትን ህጻናት መቆጣጠር እንዳለብዎትና ያላቸውን አካል መራራቅ እና ንጽህና ሃይጂን እንዲጠብቁ መምከር ይኖርብዎታል።

5. በርስዎ የሚወዱት ሰው መገልገያ ላይ ተግባራዊ የሚሆኑትን ደንቦች ያውቃሉን?

በአካባቢው ላይ ስላሉ ደንቦች እያንዳንዱ አገልግሎት አቅራቢ ከነዋሪዎችና ከቤተሰቦች ጋር እንዲነጋገር ይጠየቃል። ለተቀየሩ ማንኛውም ደንቦች ላይ ወቅታዊ መሆን አለባቸው። ማድረግ ያለብዎት፡

- ስላለብዎ የኮቪድ/COVID-19 ችግር ለማጣራት የሚቀርብ ጥያቄዎች ሃቀኛ መልሶችን መስጠት
- ለ 2020 ዓ.ም ፍሉ ኢንፍሎዌንዛ ክትባት እንደወሰዱ ማሳየት
- ለጎብኝዎች ያሉትን ደንቦች መከተል

በእድሜ አንጋፋ እንክብካቤ አገልግሎቶችና በህዝባዊ መካከል የሚያስፈልጉት ሊለያይ ስለሚችል በርስዎ አስተዳደር ግዛትና ተራቶርይ መምግሥት ያለውን ምክር ማጣራት አለብዎት።

6. ወደ የሚወዷቸው ሰዎች ለመሄድ እገዳ ከተደረገ እንዴት መገናኘት እንደሚቻል ያውቃሉን?

አንዳንድ ጊዜ የአገልግሎት አቅራቢውን ለመጠቀም እገዳዎች ሊወጣ ይችላል ይሆናል። ለምሳሌ፡ በመገልገያው ወይም በአካባቢው ላይ የቫይረስ ወረርሽኝ ተከስቶ ከነበረ ነው።

ከሚወዷቸው ሰዎች ጋር ግንኙነት እንዲቀጥል ለእድሜ አንጋፋ እንክብካቤ አቅራቢዎች እና አብረው ለሚሰሩ ዘመዶች እናበረታታለን።

ስለ ጉብኝት ወይም ጓደኛ ቤተሰብ አባል እንክብካቤ አሳሳቢ ጉዳዮች ካለዎት፤ ለማነጋገር፡

- ለአንጋፋ ሰዎች ተወካይ የተቀናጀ/Older Persons Advocacy Network (OPAN) በስልክ 1800 700 600 ወይም
- በድረገጽ ይጎብኙ www.opan.com.au.

OPAN ከርስዎና ከእድሜ አንጋፋ እንክብካቤ አቅራቢ ጋር መስራት ይችላል። ይህ አገልግሎት ያለክፍያ በነጻና ሚስጢራዊነት ባለው መንገድ ይሆናል። በአማርጭ ደግሞ ለእድሜ አንጋፋ እንክብካቤ ጥራትና ደህንነት ኮሚሽን/Aged Care Quality and Safety Commission (ACQSC) በስልክ 1800 951 822 ወይም በድረገጽ፡ agedcarequality.gov.au አድርጎ ማነጋገር ይቻላል።

ስለ ጓደኛ ወይም ቤተሰብ አባል የአእምሮ ጤንነት ማንኛውም አሳሳቢ ጉዳይ ካለዎት በነጻ ስልክ ጥሪ ለኮቪድ/COVID-19 ድጋፍ መስመር በእድሜ ትልቅ አውስትራሊያኖች በስልክ 1800 171 866 መደወል።

የርስዎን እርዳታ እንፈልጋለን

የ COVIDSafe app የሚጠናቀቀው በፈቃደኝነት ነው። የርስዎን ቤተሰብ፣ ጓደኞች እና ማህበረሰብ ለመከላከል ማድረግ ከሚችሉት ነገር አጥ/app ተጭኖ መክፈት ነው። የሌሎች ሰዎች አውስትራሊያኖች፣ እርስዎ እንክብካቤ ለሚያደርጉላቸው ያካተተን ህይወት እንዲተርፍ መርዳት ይችላሉ። አውስትራሊያኖች በበለጠ የ COVIDSafe app, በመቀጠል ፈጥኖ ቫይረሱን ማግኘት ይቻላል።

ህጋዊ ለሆነ መረጃ መገልገያዎችና መመሪያዎች በሙሉ በድረገጽ www.health.gov.au ላይ ገብቶ ማየት።