



## ست خطوات لوقف الانتشار للعائلات والزوار

شكرا لجميع عائلات وأحباء الأستراليين الأكبر سناً على دعمكم وتعاونكم. ذلك مهم جدا خلال هذا الوقت الصعب. نحن نعلم أن COVID-19 له تأثير غير متناسب على كبار السن. نحن نعمل بجد أكثر من أي وقت مضى لضمان سلامة أحبائك في خدمات رعاية المسنين.

إن سلامة ورفاه الأستراليين الضعفاء والمسنين هو أولويتنا المطلقة.

ستساعدك المعلومات التالية في حماية الأستراليين الأكبر سناً من COVID-19

يتوفر المزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني health.gov.au تحت "قسم الموارد". كما أشجعك على قراءة قانون المجال لزيارة دور رعاية المسنين المقيمين خلال COVID-19 على:

<https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/>

يجب أن نواصل حماية حقوق الأشخاص الذين يتلقون رعاية المسنين، بما يتفق مع ميثاق حقوق رعاية المسنين. يمكنك العثور على الميثاق على: <https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-right>

## ست خطوات لوقف الانتشار:

### يمكنك إيقاف الانتشار والحفاظ على سلامتك باتباع جميع الخطوات الست التالية

#### 1- هل تشعر أنك بخير؟

يجب عليك البقاء في المنزل وعدم زيارة أي شخص إذا كنت تشعر بتوعدك. يجب أن تفعل ذلك حتى لو كانت أعراضك خفيفة جداً. قد تكون أعراض COVID-19 مثل البرد أو الأنفلونزا ويمكن أن تشمل:

- حمى
- سعال
- ضيق في التنفس
- إتهاب في الحلق
- صداع في الراس
- فقدان الرائحة
- فقدان التذوق
- سيلان الأنف
- ألم عضلي
- إلم المفاصل
- إسهال
- الغثيان / التقيؤ
- فقدان الشهية

#### 2- هل تطعيمك ضد لقاح الإنفلونزا حديث؟

إذا كنت ترغب في زيارة مرفق رعاية المسنين المقيمين، يجب تطعيمك ضد الأنفلونزا. يجب عليك تقديم دليل على تطعيم حديث ضد الإنفلونزا. إذا كنت لا تستطيع تلقي التطعيم، يجب عليك تقديم دليل على الإعفاء الطبي من طبيبك المعالج. ننصحك أيضاً بالتلقيح إذا كنت تزور أقارب وأصدقاء كبار السن في بيوتهم.

#### 3- هل تعرف كيف تجعل زيارتك آمنة قدر الإمكان؟

للمساعدة في تقليل مخاطر انتشار COVID-19، نوصيك بما يلي:

- اغسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدم معقم اليدين الكحولي:
- » في بداية ونهاية زيارتك
- » قبل وبعد الاتصال بأحد المقيمين، مثل مساعدتهم في تناول وجباتهم
- » على فترات منتظمة طوال اليوم

- أظهر الدليل أنك وجميع الزائرين معك تلقيتم لقاح الإنفلونزا 2020
- السعال أو العطس في مرفقك أو في منديل، ووضع المناديل الورقية المستعملة في سلة المهملات على الفور، وإغسل يديك
- لا يزيد عن زائرين في المرة الواحدة لكل مقيم
- قم بزيارة قريبك في غرفته، أو في الهواء الطلق، أو منطقة تحدها المنشأة
- تجنب المناطق العامة
- ممارسة الابتعاد الجسدي كلما أمكن ذلك

لا يمكنك الزيارة إذا كنت في الأيام الـ 14 الماضية قد:

- عدت من الخارج أو
  - كنت على اتصال وثيق مع شخص مصاب ب COVID-19
- يجب أن تكون بالفعل في حجر صحي أو عزل ولا تزور أي شخص.
- يجب على جميع الموظفين والزوار توفير تفاصيل الاتصال الحديثة لمرفق رعاية المسنين

#### 4- هل هناك أطفال يزورون معك؟

تحتاج إلى التحقق مما إذا كان الأطفال قادرين على الزيارة معك قبل أن تذهب إلى RACF. إذا كان مسموحاً لهم، فانت بحاجة إلى الإشراف على الأطفال الموجودين معك والتأكد من اتباعهم للنصيحة الجسدية والنظافة.

#### 5- هل تعرف القواعد التي تنطبق على منشأة أحبائك؟

يطلب من كل مقدم خدمة التواصل مع المقيمين والعائلات عن القواعد حول الزيارات. إنهم بحاجة لإبقتك على اطلاع بأية تغييرات. ستحتاج إلى:

- إعطاء إجابات صادقة لأسئلة الفحص حول خطر COVID-19
  - إظهار دليل على التطعيم ضد انفلونزا 2020
  - اتباع القواعد للزوار
- يجب عليك التحقق من نصيحة حكومة الولاية أو المقاطعة حيث قد تختلف المتطلبات لخدمات رعاية المسنين والجمهور.

#### 6- هل تعرف كيف تبقى على اتصال مع من تحب إذا تم تقييد الزيارات؟

في بعض الأحيان قد يحتاج الموفر إلى تقييد الزيارات. على سبيل المثال، إذا كان هناك نقشي في منشأة أو في المنطقة المحلية.

نشجع موفري الرعاية للمسنين وأقاربهم على العمل معاً لمساعدتك على البقاء على اتصال مع أحبائك.

إذا كانت لديك مخاوف بشأن الزيارات أو رعاية صديق أو فرد من العائلة ، فاتصل بـ:

- شبكة المدافعة عن كبار السن (OPAN) على 1800 171 600 أو
- قم بزيارة موقعهم الإلكتروني على [www.opan.com.au](http://www.opan.com.au)

يمكن لـ OPAN العمل معك ومع مقدم رعاية المسنين. هذه الخدمة مجانية وسرية. عوضاً عن ذلك، يمكنك الاتصال بلجنة جودة وسلامة رعاية المسنين (ACQSC) على 1800 951 822 أو على [agedcarequality.gov.au](http://agedcarequality.gov.au)

إذا كان لديك أي مخاوف بشأن الصحة العقلية لأحد الأصدقاء أو أفراد العائلة، اتصل بخط الدعم المجاني COVID-19 لكبار السن الأستراليين على الرقم 1800 171 866

## نحن نحتاج مساعدتك

تطبيق COVIDSafe اختياري تماماً. تنزيل التطبيق هو شيء يمكنك القيام به للمساعدة في حماية عائلتك وأصدقائك ومجتمعك. يمكنك المساعدة في إنقاذ حياة الأستراليين الآخرين بما في ذلك أولئك الذين تهتم بهم. كلما زاد اتصال الأستراليين بتطبيق COVIDSafe ، زادت سرعة العثور على الفيروس.

للحصول على جميع المعلومات والموارد والتوجيهات الرسمية ، قم بزيارة [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)