



阻止傳播的六個步驟——給予家人和訪客的資料

感謝所有澳洲長者的家人和親人之支持和合作。這些在這個困難時刻尤為重要。

我們知道 COVID-19 對長者的影響更大。我們比以前任何時候都更努力，確保你的親人在護老院中安全

澳洲弱勢長者的安全和福祉絕對是我最關注的事情。

以下資料可以協助你保護澳洲長者免受 COVID-19 的危害。

請瀏覽 [health.gov.au](https://www.health.gov.au) 網頁的「resources section」以獲得更多資料。我們亦鼓勵你前往 <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/>，參閱 COVID-19 期間探訪護老院的業界守則。

我們必須根據《老人護理權利章程》（Aged Care Charter of Rights），繼續保護接受護老服務人士的權利。你可以在以下網頁找到該章程：

<https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights>.

阻止傳播的六個步驟：

你可以遵循以下六個步驟來阻止傳播和保持安全

1. 你的身體健康嗎？

如果你感到身體不適，則必須待在家中，切勿探訪任何人。就算你的症狀很輕微，你也必須這樣做。COVID-19 的症狀可以類似感冒和流感，包括

- 發燒
- 咳嗽
- 呼吸短促
- 喉嚨疼痛
- 頭痛
- 失去嗅覺
- 失去味覺
- 流鼻涕
- 肌肉疼痛
- 關節疼痛
- 腹瀉
- 噁心 / 嘔吐
- 失去食慾

2. 你有接種最新的流感疫苗嗎？

如果你希望到訪護老院，你必須接種流感疫苗。你必須提供已經接種最新的流感疫苗之證明。如果你無法接種疫苗，則必須提供主治醫生的醫療豁免證明。如果你需要到年長親戚和朋友家中拜訪，我們亦建議你接種疫苗。

3. 你知道如何是你的探訪盡可能安全嗎？

為協助減少 COVID-19 的傳播風險，我們建議你：

- 在以下情況下，使用肥皂和清水洗手至少 20 秒或使用酒精搓手液：
 - » 探訪之前和之後
 - » 每次接觸住客之前和之後，例如協助他們飲食
 - » 每天的固定規律時間
- 出示證據，證明你和所有隨行訪客都接種了 2020 年流感疫苗
- 對着你的手肘或紙巾咳嗽或打噴嚏，把用過的紙巾立即丟到垃圾桶和洗手

- 探訪每位住客時不得有超過兩名訪客
- 在親人的房間、戶外區域或設施特定的區域與他們見面
- 避免公共區域
- 盡可能保持身體距離

你不能到訪護老院，如果過去 14 天內，你曾經：

- 從海外歸來；或
- 與患有 COVID-19 的人有過密切接觸

你應該已經接受檢疫或隔離，並且不能探訪任何人。

所有員工和訪客都應該向護老院提供最新的聯繫方式。

4. 你有小孩一同到訪嗎？

在前往 RACF 前，你需要先查一查孩子是否可以隨行。如果他們容許的話，你需要監管與你同行的孩子，確保他們遵守身體距離和衛生原則。

5. 你知道適用於親人的設施內之規則嗎？

每個服務機構都需要與住客和家人就探訪規則進行溝通。他們需要讓你了解最新的變化。你將需要：

- 誠實回答有關 COVID-19 風險之篩檢問題
- 出示已經接種 2020 年流感疫苗的證明
- 遵守訪客規則

由於針對護老服務機構和公眾人士的要求可能不同，你應該查看你所在州或領地政府的建議。

6. 如果探訪收到限制，你知道如何與親人保持聯繫嗎？

有時候，服務機構可能需要限制探訪。例如，如果護老院或當地區域出現疫情爆發則會需要限制探訪。

我們鼓勵護老院和親戚共同合作，確保你能與親人保持聯繫。

如果你對探訪或朋友或家人所接受的護理感到疑慮，請：

- 致電長者權益倡導網絡（Older Persons Advocacy Network; OPAN）電話 1800 700 600 或
- 瀏覽他們的網頁：www.opan.com.au.

OPAN 可以與你和護老院機構合作。這項服務為免費和保密。或者，你可以致電 1800 951 822 或瀏覽 agedcarequality.gov.au，與老人護理質量和安全委員會（Aged Care Quality and Safety Commission; ACQSC）聯繫。

如果你對朋友或家人的精神健康感到憂慮，請致電免費的 COVID-19 澳洲長者援助熱線 1800 171 866。

我們需要你的幫助

下載 COVIDSafe 應用程式屬自願性質。下載該應用程式是你能做到的事來協助保護你的家人、朋友和社區。你可以協助拯救他人的性命。越多澳洲人使用 COVIDSafe 應用程式，我們就能越快找到病毒。

請瀏覽 www.health.gov.au 以獲得所有官方資料、資源和指引。