



شش قدم برای متوقف کردن شیوع ویروس برای خانواده ها و بازدیدکنندگان

از همه خانواده ها و عزیزان استرالیایی های سالمند بخاطر حمایت و همکاری تان سپاسگزاریم. این کار شما در این زمان دشوار بسیار مهم است.

ما می دانیم که COVID-19 تأثیر غیر مترقبه ای بر افراد سالمند دارد. ما بیشتر از هر زمان دیگری تلاش می کنیم تا عزیزان شما در خدمات مراقبت از سالمندان شان ایمن باشند.

ایمنی و رفاه استرالیایی های آسیب پذیر و سالمند اولویت مطلق ما است.

اطلاعات زیر به شما در محافظت از استرالیایی های سالمند در برابر COVID-19 کمک خواهد کرد.

اطلاعات بیشتر در وب سایت [health.gov.au](https://www.health.gov.au) تحت "بخش منابع" در دسترس است. من همچنین شما را تشویق می کنم که مقررات صنفی بازدید از مراکز مراقبت از سالمندان را در طول COVID-19 در <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/> بخوانید.

ما باید همچنان از حقوق افرادی که مراقبت های سالمندان را دریافت می کنند، مطابق با منشور حقوق مراقبت از سالمندان، حمایت کنیم. شما می توانید این منشور را در <https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights> پیدا کنید.

شش قدم برای متوقف کردن شیوع:

با دنبال کردن همه این شش قدم می توانید شیوع را متوقف کرده و از ایمنی خود محافظت کنید

1- آیا حالتان خوب است؟

اگر احساس می کنید حالتان خوب نیست، باید در خانه بمانید و از کسی بازدید نکنید. شما باید این کار را بکنید حتی اگر علائم شما خفیف باشد. علائم COVID-19 می تواند مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا باشد و می تواند شامل موارد زیر باشد:

- تب
- سرفه
- تنگی نفس
- گلو درد
- سردرد
- از بین رفتن حس بویایی
- از بین رفتن طعم و مزه
- آبریزش بینی
- درد عضلانی
- درد مفاصل
- اسهال
- حالت تهوع / استفراغ
- از دست دادن اشتها

2. آیا واکسیناسیون آنفولانزای شما به روز است؟

اگر می خواهید از یک مرکز مراقبت سالمندان بازدید کنید، باید در برابر آنفولانزا واکسینه شوید. شما باید شواهدی درباره به روز بودن واکسیناسیون آنفولانزای خود ارائه دهید. اگر نمی توانید واکسینه شوید باید مدرک معافیت پزشکی از پزشک معالج خود را ارائه دهید. ما همچنین توصیه می کنیم اگر از اقوام و دوستان مسن تر در خانه هایشان بازدید می کنید واکسینه شوید.

3. آیا می دانید چگونه بازدید خود را تا حد امکان ایمن کنید؟

برای کمک به کاهش خطرات انتشار COVID-19، ما به شما توصیه می کنیم: دستان خود را حداقل 20 ثانیه با صابون و آب بشویید یا از ضدعفونی کننده دست حاوی الکل استفاده کنید: شما باید دستان خود را در موارد زیر کاملاً بشویید:

- قبل از شروع و اتمام بازدید
- قبل و بعد از تماس با یکی از ساکنین مرکز مثلا در موقع کمک به آنها در غذا خوردن
- در فواصل منظم در طول روز
- مدارکی نشان دهید که شما و همه بازدیدکنندگان همراه شما واکسیناسیون آنفولانزای 2020 را دریافت کرده اید
- به آرنج خود یا دستمال کاغذی سرفه یا عطسه بکنید، دستمال های استفاده شده را فوراً در سطل آشغال بگذارید و دستان خود را بشویید
- نباید بیش از دو بازدید کننده در هر زمان برای هر یک ساکنین مرکز وجود داشته باشند
- از بستگان خود در اتاق شان، یک فضای باز یا قسمتی که توسط آن مرکز مشخص شده است بازدید کنید
- از قسمت های عمومی خودداری کنید
- هر وقت ممکن است فاصله گیری جسمی را رعایت کنید
- شما نباید بازدید کنید، اگر در 14 روز گذشته:
- از خارج از کشور بازگشته اید یا
- با کسی که COVID-19 داشته است، تماس نزدیک داشته اید
- شما در حال حاضر باید در قرنطینه یا انزوا باشید و از کسی بازدید نکنید.
- کلیه کارمندان و بازدید کنندگان باید اطلاعات تماس به روز را در اختیار مرکز مراقبت از سالمندان قرار دهند.

4- آیا فرزندان تان همراه با شما بازدید می کنند؟

قبل از رفتن به مرکز مراقبت از سالمندان باید بررسی کنید که آیا کودکان قادر به بازدید به همراه شما هستند یا خیر. اگر به آنها اجازه داده شود، شما باید بر کودکانی که همراه شما هستند نظارت داشته باشید و اطمینان حاصل کنید که آنها از توصیه های مربوط به فاصله گیری جسمی و بهداشت پیروی می کنند.

5- آیا قوانینی را که درباره تسهیلات سالمندان عزیزان تان اعمال می شود، می دانید؟

از هر ارائه دهنده خدمات خواسته می شود تا با ساکنین مرکز مراقبت از سالمندان و خانواده ها در مورد قوانین مربوط به بازدیدها ارتباط برقرار کند. آنها باید شما را در مورد هرگونه تغییر به روز نگه دارند. شما باید:

- پاسخ صادقانه به سوالات غربالگری در مورد خطر COVID-19 تان بدهید
- شواهدی از واکسیناسیون آنفولانزای 2020 نشان دهید
- مقررات برای بازدید کنندگان را دنبال کنید

شما باید توصیه های دولت یا تریتری خود را بررسی کنید زیرا ممکن است شرایط لازم برای خدمات مراقبت از سالمندان و عموم مردم متفاوت باشد.

6. آیا می دانید در صورت محدودیت دسترسی با عزیزان تان چگونه در ارتباط باشید؟

بعضی اوقات ممکن است یک ارائه دهنده نیاز به محدود کردن دسترسی داشته باشد. به عنوان مثال، در صورت وجود شیوع ویروس در یک مرکز یا در منطقه محلی.

ما ارائه دهندگان مراقبت از سالمندان و خویشاوندان را به همکاری با هم تشویق می کنیم تا به شما در تماس داشتن با عزیزانتان کمک کنیم.

اگر در مورد باز دیده‌ها یا مراقبت از یک دوست یا عضو خانواده خود نگرانی دارید، با این شماره تماس بگیرید:

- شبکه حمایت از افراد سالمند (OPAN) به شماره 1800 700 600 یا
- به وب سایت آنها به آدرس www.opan.com.au مراجعه کنید.

OPAN می تواند با شما و ارائه دهنده مراقبت از سالمندان همکاری کند. این خدمات رایگان و محرمانه است. یا شما می توانید با کمیسیون کیفیت و ایمنی مراقبت از سالمندان (ACQSC) با شماره 1800 951 822 یا در agedcarequality.gov.au تماس بگیرید.

اگر در مورد سلامت روانی یک دوست یا عضو خانواده خود نگرانی دارید، با خط حمایت رایگان COVID-19 برای سالمندان استرالیا به شماره 1800 171 866 تماس بگیرید.

ما به کمک شما نیاز داریم

برنامه COVIDSafe کاملاً داوطلبانه است. با همکاری برنامه کاری است که شما می توانید برای محافظت از خانواده، دوستان و جامعه خود انجام دهید. شما می توانید به نجات جان سایر استرالیایی ها از جمله کسانی که از آنها مراقبت می کنید، کمک کنید. هر چه استرالیایی ها بیشتر به برنامه COVIDSafe متصل شوند، ما سریعتر می توانیم ویروس را پیدا کنیم.

برای کلیه اطلاعات رسمی، منابع و راهنمایی ها، به www.health.gov.au مراجعه کنید.