



ΕΞΙ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΜΕ ΤΗ ΔΙΑΣΠΟΡΑ ΤΟΥ ΙΟΥ ΓΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣ

Ευχαριστούμε όλες τις οικογένειες και τα αγαπημένα πρόσωπα των ηλικιωμένων Αυστραλών για την υποστήριξη και τη συνεργασία σας. Είναι τόσο σημαντικό σε αυτή τη δύσκολη στιγμή.

Γνωρίζουμε ότι η νόσος COVID-19 έχει δυσανάλογο αντίκτυπο στους ηλικιωμένους. Εργαζόμαστε σκληρότερα από ποτέ για να διασφαλίσουμε ότι τα αγαπημένα σας πρόσωπα είναι ασφαλή στις υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων που λαμβάνουν.

Η ασφάλεια και η ευεξία των ευπαθών και ηλικιωμένων Αυστραλών είναι η απόλυτη προτεραιότητά μας.

Οι παρακάτω πληροφορίες θα σας βοηθήσουν να προστατέψετε τους ηλικιωμένους Αυστραλούς από τη νόσο COVID-19.

Περισσότερες πληροφορίες διατίθενται στον ιστότοπο [health.gov.au](https://www.health.gov.au) στην ενότητα «ενότητα υλικού» [“resources section”]. Επίσης, σας ενθαρρύνουμε να διαβάσετε τον Κώδικα του Κλάδου για τις Επισκέψεις σε Οίκους Ευγηρίας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 στο <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/>.

Πρέπει να συνεχίσουμε να προστατεύουμε τα δικαιώματα των ατόμων που λαμβάνουν φροντίδα ηλικιωμένων, σύμφωνα με τον Καταστατικό Χάρτη Δικαιωμάτων Ηλικιωμένων. Μπορείτε να βρείτε τον καταστατικό χάρτη στο <https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights>.

ΕΞΙ ΒΗΜΑΤΑ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΜΕ ΤΗ ΔΙΑΣΠΟΡΑ:

Μπορείτε να σταματήσετε τη διασπορά του ιού και να μείνετε ασφαλείς ακολουθώντας ΟΛΑ τα έξι βήματα

1. Αισθάνεστε καλά;

Πρέπει να μείνετε στο σπίτι και να μην επισκέπτεστε κανέναν εάν αισθάνεστε αδιαθεσία. Πρέπει να το κάνετε αυτό ακόμα και αν τα συμπτώματά σας είναι πολύ ήπια. Τα συμπτώματα της νόσου COVID-19 μπορεί να είναι σαν κρυολόγημα ή γρίπη και μπορεί να περιλαμβάνουν:

- πυρετό
- βήχα
- δυσκολία αναπνοής
- πονόλαιμο
- πονοκέφαλο
- απώλεια αίσθησης οσμής
- απώλεια αίσθησης γεύσης
- ρινική καταρροή
- μυϊκό πόνο
- πόνο στις αρθρώσεις
- διάρροια
- ναυτία/εμετό
- απώλεια όρεξης

2. Έχετε κάνει το πιο πρόσφατο αντιγριπικό εμβόλιο;

Εάν επιθυμείτε να επισκεφθείτε έναν οίκο ευγηρίας, πρέπει να κάνετε αντιγριπικό εμβόλιο. Πρέπει να χορηγήσετε αποδεικτικό για τον τρέχοντα αντιγριπικό εμβολιασμό σας. Εάν δεν μπορείτε να εμβολιαστείτε, πρέπει να προσκομίσετε απόδειξη ιατρικής εξαίρεσης από το θεράποντα γιατρό σας. Σας προτείνουμε επίσης να εμβολιαστείτε εάν επισκέπτεστε ηλικιωμένους συγγενείς και φίλους στα σπίτια τους.

3. Γνωρίζετε πώς να κάνετε την επίσκεψή σας όσο το δυνατό ασφαλή;

Για να μειώσετε τους κινδύνους διασποράς της νόσου COVID-19, σας συνιστούμε:

- να πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα ή χρησιμοποιήσετε απολυμαντικό χεριών με αλκοόλη:
- » στην αρχή και στο τέλος της επίσκεψής σας

» πριν και μετά που είχατε επαφή με ένα τρόφιμο, όπως όταν τον βοηθάτε με το γεύμα του

» σε τακτικά χρονικά διαστήματα στη διάρκεια της ημέρας

- να προσκομίσετε αποδεικτικό ότι εσείς και όλοι οι επισκέπτες μαζί σας έχετε κάνει το αντιγριπικό εμβόλιο του 2020
- να βήχετε ή φταρνίζεστε στη μέση πλευρά του αγκώνα σας ή σε χαρτομάνηλο, τοποθετήσετε αμέσως τα χρησιμοποιημένα χαρτομάνηλα σε δοχείο απορριμμάτων και πλύνετε τα χέρια σας
- όχι περισσότερο από δύο επισκέπτες κάθε φορά ανά τρόφιμο
- να επισκεφτείτε το συγγενή σας στο δωμάτιό του/της, σε έναν εξωτερικό χώρο ή σε χώρο που έχει καθορίσει η μονάδα που επισκέπτεστε
- να αποφύγετε τους κοινόχρηστους χώρους
- να εφαρμόξετε σωματική αποστασιοποίηση όποτε είναι δυνατόν

Δεν μπορείτε να επισκεφθείτε εάν τις τελευταίες 14 ημέρες έχετε:

- επιστέψει από το εξωτερικό ή
- είχατε κοντινή επαφή με κάποιον που είναι φορέας COVID-19

Θα πρέπει να είστε ήδη σε καραντίνα ή απομόνωση και να μην επισκέπτεστε κανέναν.

Όλο το προσωπικό και οι επισκέπτες θα πρέπει να παρέχουν τρέχοντα στοιχεία επικοινωνίας στον οίκο ευγηρίας.

4. Κάνετε επίσκεψη μαζί με παιδιά;

Πρέπει να ελέγξετε εάν τα παιδιά μπορούν να σας συνοδεύσουν στην επίσκεψή σας πριν πάτε σε οίκο ευγηρίας. Εάν επιτρέπεται να επισκεφθούν, πρέπει να επιβλέπετε τα παιδιά που είναι μαζί σας και να βεβαιωθείτε ότι ακολουθούν τις συμβουλές σωματικής αποστασιοποίησης και υγιεινής.

5. Γνωρίζετε τους κανονισμούς που ισχύουν στη μονάδα που διαμένει το αγαπημένο σας πρόσωπο;

Έχει ζητηθεί από κάθε πάροχο οίκων ευγηρίας να επικοινωνήσει με τους τροφίμους και τις οικογένειες για τους κανονισμούς σχετικά με τις επισκέψεις. Πρέπει να σας ενημερώνουν για τυχόν αλλαγές. Θα πρέπει:

- να δώσετε ειλικρινείς απαντήσεις στις ερωτήσεις ελέγχου για τον κίνδυνο από τη νόσο COVID-19
- να προσκομίσετε αποδεικτικά αντιγριπικού εμβολιασμού του 2020
- να ακολουθήσετε τους κανονισμούς επισκεπτών

Πρέπει να ελέγξετε τις συστάσεις της κυβέρνησης της πολιτείας ή της επικράτειάς σας, καθώς οι απαιτήσεις ενδέχεται να διαφέρουν για τις υπηρεσίες οίκων ευγηρίας και για το κοινό.

6. Γνωρίζετε πώς να μείνετε σε επαφή με το αγαπημένο σας πρόσωπο εάν είναι περιορισμένη η πρόσβαση;

Ορισμένες φορές ένας πάροχος οίκου ευγηρίας ενδέχεται να χρειαστεί να περιορίσει την πρόσβαση. Για παράδειγμα, εάν υπήρχε επιδημική έξαρση σε μία μονάδα ή στην τοπική περιοχή.

Ενθαρρύνουμε τους παρόχους οίκων ευγηρίας και τους συγγενείς να συνεργάζονται για να σας βοηθήσει να διατηρήσετε επαφή με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

Εάν έχετε ανησυχίες σχετικά με τις επισκέψεις ή τη φροντίδα ενός φίλου ή μέλους της οικογένειας, επικοινωνήστε:

- με το Δίκτυο Υπεράσπισης Δικαιωμάτων Ηλικιωμένων (OPAN) [Older Persons Advocacy Network] στο 1800 700 600 ή
- επισκεφτείτε τον ιστότοπό του στο www.opan.com.au.

Το OPAN μπορεί να συνεργαστεί μαζί σας και με τον πάροχο οίκου ευγηρίας. Αυτή η υπηρεσία είναι δωρεάν και εμπιστευτική. Εναλλακτικά, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την Επιτροπή Ποιότητας και Ασφάλειας Φροντίδας Ηλικιωμένων (ACQSC) [Aged Care Quality and Safety Commission] στο 1800 951 822 ή στο agedcarequality.gov.au.

Εάν έχετε τυχόν ανησυχίες για τη ψυχική υγεία ενός φίλου ή μέλους της οικογένειας, καλέστε τη δωρεάν τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης COVID-19 για Ηλικιωμένους Αυστραλούς στο 1800 171 866.

Χρειαζόμαστε τη βοήθειά σας

Η χρήση της Εφαρμογής COVIDSafe είναι εντελώς εθελοντική. Το να την 'κατεβάσετε' είναι κάτι που μπορείτε να κάνετε για να προστατέψετε την οικογένεια, τους φίλους και την κοινότητά σας. Μπορείτε να βοηθήσετε να σώσετε τις ζωές άλλων Αυστραλών, περιλαμβανομένων κι αυτών που φροντίζετε. Όσο περισσότεροι Αυστραλοί χρησιμοποιήσουν την εφαρμογή COVIDSafe, τόσο πιο γρήγορα μπορούμε να εντοπίσουμε τον ιό.

Για όλες τις επίσημες πληροφορίες, υλικό και καθοδήγηση, επισκεφθείτε το www.health.gov.au