



ફેલાવો અટકાવવા માટેના છ પગલાં પરિવારો અને મુલાકાતીઓ માટે

ઓસ્ટ્રેલિયાના વૃદ્ધ નાગરિકોના પરિવારો અને પ્રિયજનોનો તેમના ટેકા અને સહકાર બદલ આભાર. આ વિપરિત સમયમાં તે અત્યંત મહત્વનું છે.

અમે જાણીએ છીએ કે COVID-19ની વૃદ્ધો પર અપ્રમાણસર અસર પડી છે. તેમના વૃદ્ધ સંભાળ સેવા કેન્દ્રો (એઇજ કેર સર્વિસીઝ)માં તમારા પ્રિયજનો સલામત રહે, તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે અમે પહેલાં કરતાં વધુ મહેનત કરી રહ્યા છીએ.

નબળા અને વૃદ્ધ ઓસ્ટ્રેલિયાનોની સલામતી અને સુખાકારી અમારી સંપૂર્ણ પ્રાથમિકતા છે.

નીચેની માહિતી તમને વૃદ્ધ ઓસ્ટ્રેલિયનોને COVID-19થી બચાવવામાં મદદ કરશે.

વધુ માહિતી, health.gov.auની વેબસાઇટ ઉપર "રીસોર્સીસ સેક્શન" (સંસાધન વિભાગ) હેઠળ ઉપલબ્ધ છે. હું તમને, <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/> પર જઈને COVID-19 દરમિયાન રહેણાંક વૃદ્ધ સંભાળ ગૃહો (રેસીડેન્શીયલ એઇજ કેર હોમ્સ)ની મુલાકાત લેવા બાબતમાં ઉદ્યોગ સંહિતા વાંચવા માટે પણ પ્રોત્સાહિત કરું છું.

આપણે વૃદ્ધ સંભાળ મેળવતા લોકોના અધિકારોનું રક્ષણ કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ, જે અધિકારોના વૃદ્ધ સંભાળ સનદ સાથે સુસંગત છે. તે સનદ તમે <https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights> પર જોઈ શકશો.

ફેલાવો અટકાવવા માટેના છ પગલાં:

તમામ છ પગલાંઓને અનુસરીને તમે ફેલાવો અટકાવી શકો છો અને સુરક્ષિત રહી શકો છો

1. શું તમારી તબિયત સારી લાગે છે?

જો તમે બીમાર હોવ તો, તમારે ઘરે જ રહેવું જોઈએ અને કોઈને મળવું જોઈએ નહિં. તમારા ચિન્હો એકદમ હળવા હોય, તો પણ તમારે આ કરવું જોઈએ. COVID-19ના ચિન્હો શરદી અથવા સળોખમ (ફ્લુ) જેવા હોય શકે છે અને તેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- તાવ
- ખાંસી
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
- ગળામાં દુખાવો
- માથાનો દુખાવો
- ગંધ પારખવાની ક્ષમતા ગુમાવવી
- સ્વાદ પારખવાની ક્ષમતા ગુમાવવી
- નાકમાંથી પાણી નીકળવું
- સ્નાયુઓમાં કઠતર
- સાંધાનો દુખાવો
- ઝાડા
- ઉબકા/ઉલ્ટી
- ભૂખ ન લાગવી

2. શું તમારું ફ્લુનું રસીકરણ તાજું છે?

જો તમે કોઈ રહેણાંક વૃદ્ધ સંભાળ કેન્દ્રની મુલાકાત લેવા માંગતા હોવ તો, તમને ફ્લુ પ્રતિરોધક રસી મુકાયેલી હોવી જોઈએ. તમારે અદ્યતન ફ્લુની રસી લગાવ્યા હોવાનો પૂરાવો આપવો પડશે. જો તમને રસી આપી શકાય તેમ ન હોય તો, તમારે તમારા સારવાર કરનાર ડાક્ટર પાસેથી તબીબી મુક્તિનો પૂરાવો આપવો પડશે. જો તમે વૃદ્ધ સંબંધીઓ અને મિત્રોને તેમના ઘરે મળવા જતા હોવ, તો પણ અમે રસી મુકાવવાની ભલામણ કરીએ છીએ.

3. શું તમને ખબર છે કે તમારી મુલાકાતને જેમ બને તેમ સુરક્ષિત કેવી રીતે બનાવવી?

COVID-19ના ફેલાવાના જોખમને ઘટાડવામાં મદદ માટે, અમે ભલામણ કરીએ છીએ કે, તમે:

- ઓછામાં ઓછી ૨૦ સેકન્ડ સુધી સાબુ અને પાણીથી તમારા હાથ ધુઓ અથવા આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝર વાપરો:
- » તમારી મુલાકાત પહેલા અને પછી
- » તમે કોઇ નિવાસી સાથે સંપર્કમાં આવો તે પહેલાં અને પછી, જેમ કે તેમને તેમના ભોજનમાં મદદ કરવી
- » આખા દિવસ દરમિયાન નિયમિત અંતરે
- તમને અને તમારી સાથે આવેલા બધા જ મુલાકાતીઓને ૨૦૨૦નું ફ્લુનું રસીકરણ થયેલું છે, તેના પૂરાવા બતાવો
- ખાંસી અથવા છીંક તમારી કોણી અથવા ટીશ્યુમાં ખાવ, વાપરેલું ટીશ્યું તરત જ કચરાપેટીમાં નાંખો અને હાથ ધુઓ
- દરેક નિવાસી દીઠ એક સમયે બેથી વધુ મુલાકાતીઓ ન હોવા જોઇએ
- તમારા સંબંધીની, તેમના ઓરડામાં, ખુલ્લા ભાગમાં અથવા સંભાળ કેન્દ્ર દ્વારા નક્કી કરવામાં આવેલ વિસ્તારમાં મુલાકાત લો.
- બધા ઉપયોગમાં લેતા હોય તેવા વિસ્તારો ઠાળો
- જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં શારીરિક અંતર જાળવી રાખો

જો તમને છેલ્લા ૧૪ દિવસમાં નીચેનામાંથી કશું લાગુ પડતું હોય તો, તમે મુલાકાત ન લઇ શકો:

- વિદેશથી પરત ફર્યા હોવ અથવા
- જેને COVID-19નો ચેપ લાગ્યો હોય તેવા કોઇના નજીકના સંપર્કમાં આવ્યા હોવ

તમે હાલમાં ક્વોરન્ટાઇન થયેલ કે આઇસોલેશનમાં હોવા જોઇએ અને કોઇની મુલાકાત ન લેવી જોઇએ.

તમામ કર્મચારીઓ અને મુલાકાતીઓએ વૃદ્ધ સંભાળ કેન્દ્રને સંપર્ક માટેની અદ્યતન વિગતો પૂરી પાડવાની રહેશે.

4. શું બાળકો પણ તમારી સાથે મુલાકાત લઇ રહ્યા છે?

તમે આરએસીએફમાં જાવ તે પહેલાં, તમારે બાળકો મુલાકાત લઇ શકે કે નહિં, તેની ખાતરી કરવી જોઇએ. જો તેમને મંજૂરી આપવામાં આવે તો, તમારે તમારી સાથે રહેલા બાળકો પર નજર રાખવી પડશે અને તેઓ શારીરિક અંતર અને સ્વચ્છતાની સલાહનું પાલન કરે તે સુનિશ્ચિત કરવું પડશે.

5. શું તમે તમારા પ્રિયજનના કેન્દ્રને લાગુ પડતા નિયમો જાણો છો?

દરેક સેવા પ્રદાતાને, મુલાકાત વિષયક નિયમોની તેમના નિવાસીઓ અને પરિવારોને જાણ કરવા માટે કહેવામાં આવી રહ્યું છે. તેમણે તમને કોઇ પણ ફેરફારોથી માહિતગાર રાખવાની જરૂર છે. તમારે:

- તમારા COVID-19 જોખમની તારવણી માટેના પ્રશ્નોના પ્રામાણિક જવાબો આપવા પડશે
- ૨૦૨૦ની ફેબ્રુઆરી રસીના પૂરાવા બતાવવા પડશે
- મુલાકાતીઓ માટેના નિયમોનું પાલન કરવું પડશે

તમારે તમારા રાજ્ય અથવા પ્રદેશ સરકારની સલાહ જાણવી જોઈએ, કારણ કે વૃદ્ધ સંભાળ સેવાઓ અને જાહેર જનતા માટે આવશ્યકતાઓ જુદી જુદી હોય શકે છે.

6. જો પ્રવેશ મર્યાદિત હોય તો તમારા પ્રિયજનના સંપર્કમાં કેવી રીતે રહેવું, તે તમે જાણો છો?

કેટલીક વખત પ્રદાતાને પ્રવેશ મર્યાદિત કરવાની જરૂર પડી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો કોઈ કેન્દ્રમાં અથવા સ્થાનિક વિસ્તારમાં રોગચાળો ફાટી નીકળ્યો હોય તો.

અમે વૃદ્ધ સંભાળ પ્રદાતાઓ અને સંબંધીઓને, તમને તમારા પ્રિયજનો સાથે સંપર્કમાં રાખવા માટે સાથે મળીને કામ કરવા પ્રોત્સાહિત કરીએ છીએ.

જો તમને મુલાકાતો અથવા મિત્ર કે પરિવારજનની સંભાળ અંગે ચિંતા હોય, તો નીચેનાનો સંપર્ક કરો:

- ઓલ્ડ પર્સનસ્ એડવોકસી નેટવર્ક (ઓપીએએન)ને ૧૮૦૦ ૭૦૦ ૬૦૦ પર અથવા
- www.opan.com.au પર તેમની વેબસાઇટની મુલાકાત લો.

ઓપીએએન તમારી અને વૃદ્ધ સંભાળ પ્રદાતા સાથે કામ કરી શકે છે. આ સેવા નિ:શૂલ્ક અને ગોપનીય છે. વૈકલ્પિક રીતે, તમે ૧૮૦૦ ૯૫૧ ૮૨૨ પર અથવા agedcarequality.gov.au પર એઇજ કેર ક્વોલિટી એન્ડ સેફ્ટી કમિશન (એસીક્યુએસસી)નો સંપર્ક કરી શકો છો.

જો તમને કોઈ મિત્ર અથવા પરિવારજનના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે કોઈ ચિંતા હોય, તો ૧૮૦૦ ૧૭૧ ૮૬૬ પર ઓસ્ટ્રેલિયાના વડિલો માટેની નિ:શૂલ્ક COVID-19 આધાર સેવાને ફોન કરો.

અમારે તમારી મદદની જરૂર છે

COVIDSafe એપ સંપૂર્ણપણે સ્વૈચ્છિક છે. આ એપ ડાઉનલોડ કરીને તમે તમારા પરિવાર, મિત્રો અને સમુદાયની સુરક્ષા કરવામાં મદદ કરી શકો છો. તમે જેમની કાળજી લો છો તેમના સમેત અન્ય ઓસ્ટ્રેલિયનોના જીવ બચાવવામાં તમે મદદ કરી શકો છો. જેટલા વધારે ઓસ્ટ્રેલિયનો COVIDSafe એપથી જોડાશે, તેટલી ઝડપથી અમે વાયરસને શોધી શકીશું.

તમામ સત્તાવાર માહિતી, સંસાધનો અને માર્ગદર્શન માટે www.health.gov.au ની મુલાકાત લો.