



## شش مرحله برای جلوگیری از نشر وایرس برای خانواده ها و بازدیدکنندگان

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

ما می دانیم که COVID-19 تأثیر نامتناسبی بر اشخاص سالمند دارد. ما بیشتر از هر زمان دیگری سعی می کنیم تا عزیزان شما در خدمات مراقبت از سالمندان شان مصون باشند.

مصونیت و جان جوری استرالیایی های آسیب پذیر و سالمند اولویت مطلق ما است.

معلومات ذیل به شما در حفاظت از استرالیایی های سالمند در مقابل COVID-19 کمک خواهد کرد.

معلومات بیشتر در وب سایت [health.gov.au](http://health.gov.au) تحت "قسمت منابع" در دسترس است. من همچنین شما را تشویق می کنم که مقررات صنعتی 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-](https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights)

[aged-care-rights](https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights) پیدا کنید.

## شش مرحله برای جلوگیری از شیوع وایرس:

با دنبال کردن همه این شش مرحله می توانید شیوع وایرس را متوقف کرده و از مصونیت تان حفاظت کنید

### 1- آیا جان تان جور است؟

اگر احساس می کنید جان تان جور 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 ریزش یا آنفولانزا باشد و می تواند بشمول موارد ذیل 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 وقایه سازی آنفولانزای شما جدید است؟

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

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

برای کمک به کاهش ریسک های نشر 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 ذیل کاملاً بشویید:

- قبل از شروع و ختم بازدید

- قبل و بعد از تماس با یکی از باشندگان مرکز مثلا در موقع کمک به آنها در نان خوردن
  - در فواصل منظم در طول روز
  - مدارکی نشان دهید که شما و همه بازدیدکنندگان همراه شما و قایم آنفولانزای 2020 را دریافت کرده اید
  - به آرنج خود یا دستمال کاغذی سرفه یا عطسه بکنید، دستمال های استفاده شده را فوراً در سطل کثافات قرار دهید و دستان خود را بشویید
  - نباید بیش از دو بازدید کننده در هر زمان برای هر یک باشندگان مرکز وجود داشته باشند
  - از اقارب خود در اتاق شان، یک فضای باز یا ساحه ای که توسط آن مرکز مشخص شده است بازدید کنید
  - از ساحه های عمومی خودداری کنید
  - هر وقت ممکن است فاصله گیری بدنی 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 معلومات تماس نو 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 اطفال قادر به بازدید به همراهی شما هستند یا نه. اگر به آنها اجازه داده شود، شما باید بر اطفالی که همراهی شما هستند نظارت داشته باشید و اطمینان حاصل کنید که آنها از توصیه های مربوط به فاصله گیری بدنی و صحت پیروی می کنند.

#### 5- آیا مقرراتی را که درباره مرکز سالمندان عزیزان تان اعمال می شود، می دانید؟

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

- به سوالات س در مورد ریسک COVID-19 تان صادقانه جواب دهید
  - شواهدی از وقایع سازی آنفولانزای 2020 نشان دهید
  - مقررات برای بازدید کنندگان را دنبال کنید
- شما باید توصیه های دولت یا تریتری خود را چک کنید چون ممکن است شرایط ضروری برای خدمات مراقبت از سالمندان و عامه مردم متفاوت باشد.

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

بعضی اوقات ممکن است یک ارائه دهنده ضرورت به محدود کردن دسترسی داشته باشد. منحیث مثال، در صورت شیوع وایرس در یک مرکز یا در ساحه محلی.

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

اگر در مورد بازدیدها یا مراقبت از یک دوست یا عضو خانواده خود تشویش دارید، با این نمبر تماس بگیرید:

- جالی حمایت از افراد سالمند (OPAN) به نمبر 1800 700 600 یا
- به وب سایت آنها به [www.opan.com.au](http://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 کامیشن کیفیت و مصونیت مراقبت از سالمندان (ACQSC) با نمبر 1800 951 822 یا در [agedcarequality.gov.au](http://agedcarequality.gov.au) تماس بگیرید.

اگر در مورد صحت روحی یک دوست یا عضو خانواده خود تشویش دارید، با لین حمایت رایگان COVID-19 برای سالمندان استرالیا به نمبر 1800 171 866 تماس بگیرید.

## ما به کمک شما ضرورت داریم

اپ COVIDSafe کاملاً داوطلبانه است. دانلود اپ کاری است که شما می توانید برای حفاظت از خانواده، دوستان و جامعه خود انجام دهید. شما می توانید به نجات جان سایر استرالیایی ها بشمول کسانی که از آنها مراقبت می کنید، کمک کنید. هرچه استرالیایی ها بیشتر به اپ COVIDSafe وصل شوند، ما عاجل تر می توانیم وایرس را پیدا کنیم.

برای تمام معلومات رسمی، منابع و رهنمایی ها، به [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) مراجعه کنید.