



ШЕСТ ЧЕКОРИ ДА СЕ ЗАПРЕ ШИРЕЊЕТО ЗА СЕМЕЈСТВОТА И ПОСЕТИТЕЛИТЕ

Благодариме на сите семејства и на луѓе блиски на постарите Австралијани за вашата поддршка и соработка. Тие се толку важни во ова тешко време.

Знаеме дека КОВИД-19 има несразмерно сериозно влијание врз постарите луѓе. Ние сега се трудиме повеќе од било кога да осигураме дека вашите блиски се безбедни во нивните установи за нега на стари лица.

Безбедноста и добросостојбата на ранливите и постарите Австралијани се наш апсолутен приоритет.

Следните информации ќе ви помогнат да ги заштитите постарите Австралијани од КОВИД-19.

Натамошни информации се достапни на интернет-страницата [health.gov.au](https://www.health.gov.au) во поглавјето "Resources". Ве поттикнувам да го прочитате Индустрискиот кодекс за посети на домови за резиденцијална нега на стари лица за време на КОВИД-19) (Industry Code for Visiting Residential Aged Care Homes during COVID-19) на <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/>.

Мора да продолжиме да ги заштитиваме правата на луѓето на кои им се укажува нега за стари лица, во согласност со Повелбата за права во негата на стари лица (Aged Care Charter of Rights). Повелбата може да ја најдете на <https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights>.

ШЕСТ ЧЕКОРИ ДА СЕ ЗАПРЕ ШИРЕЊЕТО:

Вие можете да го запрете ширењето и да останете безбедни следејќи ги следните СИТЕ шест чекори

1. Дали се чувствувате добро?

Ако не се чувствувате добро, мора да останете дома и да не посетувате никого. Мора така да правите дури и ако вашите симптоми се многу благи. Симптомите на КОВИД-19 може да личат на настинка или грип (flu) и може да вклучуваат:

- треска
- кашлање
- отежнато дишење
- болки во грлото
- главоболка
- немање осет за мирис
- немање осет за вкус
- нос што „тече“
- болки во мускулите
- болки во зглобовите
- пролив
- мачнина/повраќање
- немање апетит

2. Дали годинава сте примиле *вакцина против грип*?

Ако сакате да посетите установа за резиденцијална нега на стари лица, мора да бидете вакцинирани против грип (flu). Мора да дадете доказ дека оваа година сте добиле вакцина против грип. Ако не можете да бидете вакцинирани, мора да дадете доказ за медицинско изземање, издаден од докторот кој ве лекува. Исто така, препорачуваме да се вакцинирате ако посетувате постари роднини или пријатели во нивните домови.

3. Дали знаете како вашите посети да ги направите што е *можно побезбедни*?

За да помогнете да се намали ризикот од ширење на КОВИД-19, ви препорачуваме:

- да ги миете рацете со сапун и вода најмалку 20 секунди или да користите средство за дезинфекција на рацете на база на алкохол:

- » на почетокот и на крајот од посетата
- » пред и после секој контакт со лицето што го посетувате, на пример ако му помагате околу јадењето
- » во редовни интервали во текот на денот
- да покажете докази дека вие и сите посетители сте примиле вакцина против грип во 2020 година
- кога кашлате или кивате, устата и носот да ги покривате со лакто или хартиено марамче, марамчето веднаш да го фрлате во канта за отпадоци и веднаш да ги измиете рацете
- лицето да не го посетуваат повеќе од двајца посетители во исто време
- вашиот роднина посетувајте го во неговата или нејзината соба, на отворено околу зградата или во простор одреден од установата
- одбегнувајте простории за заедничко користење
- одржувајте физичко растојание секогаш кога е можно

Вие не можете да дојдете во посета ако во последните 14 дена:

- сте се вратиле од странство или
- сте имале близок контакт со некој заразен со КОВИД-19

Вие веќе треба да сте во карантин или изолација, и да не посетувате никого.

Сите вработени и посетители треба на установата за нега на стари лица да им дадат точни податоци за контакт.

4. Дали деца доаѓаат во посета со вас?

Пред да одите во установа за резиденцијална нега на стари лица, треба да проверите дали деца може да дојдат во посета заедно со вас. Ако е тоа дозволено, треба да ги надгледувате децата кои се со вас и да обезбедите дека ги исполнуваат упатствата за физичко растојание и хигиена.

5. Дали ги знаете правилата на установата во која се вашите блиски?

Од сите даватели на услуги беше побарано да ги известат станарите и семејствата за правилата во врска со посетите. Тие треба да ве известат ако дојде до некои промени. Вие треба:

- да давате точни одговори на контролните прашања во врска со ризикот од КОВИД-19
- да покажете докази дека сте вакцинирани против грип во 2020 година
- да ги исполнувате правилата за посетители

Треба да ги проверувате упатствата на владата на вашата држава или територија, бидејќи условите може да се разликуваат за службите за неа на стари лица и јавноста.

6. Дали знаете како да останете во контакт со вашите блиски ако пристапот е ограничен?

Некоја установа може некогаш да треба да го ограничи пристапот. На пример, ако се појават случаи во установата или во локалната област.

Ги поттикнуваме давателите на услуга на неа на постари лица и роднините да соработуваат заради помош во одржувањето на контакти со блиските.

Ако нешто ве згрижува во врска со посетите или со негата на ваш пријател или член на семејството, јавете се на:

- Older Persons Advocacy Network (OPAN) на 1800 700 600 или
- посетете ја нивната интернет-страница на www.opan.com.au.

OPAN (Мрежа за застапување на постари лица) може да соработува со вас и со давателот на услуги на неа на стари лица. Оваа услуга е бесплатна и во доверба. Или, може да стапите во контакт со Комисијата за квалитет и безбедност на негата за стари лица (Aged Care Quality and Safety Commission - ACQSC) на 1800 951 822 или на agedcarequality.gov.au.

Ако нешто ве загрижува во врска со менталното здравје на ваш пријател или член на семејството, јавете се на бесплатната линија за поддршка на постарите Австралијани во врска со КОВИД-19 на 1800 171 866.

Њи треба вашата помош

Апликацијата COVIDSafe е на целосно доброволна основа. Инсталирањето на апликацијата може да помогне да го заштитите вашето семејство, пријателите и заедницата. Вие може да помогнете да се спасат животите на други Австралијани, вклучувајќи ги тие кои ги негувате. Колку што повеќе Австралијани се поврзани со апликацијата COVIDSafe, толку побрзо можеме да го најдеме вирусот.

За сите официјални информации, ресурси и упатства видете на www.health.gov.au