Australian Government
Department of Health

BE COVIDSAFE

IS-SITT PASSI BIEX TITWAQQAF IL-FIRXA GĦALL-FAMILJI U L-VIŻITATURI

Grazzi lill-familji u l-maħbubin kollha tal-Awstraljani anzjani għas-sapport u l-kooperazzjoni tagħkom. Huwa daqstant importanti matul dan iż-żmien diffiċli.

Aħna nafu li COVID-19 għandu impatt sproporzjonat fuq l-anzjani. Aħna qegħdin naħdmu aktar minn qatt qabel biex niżguraw li l-maħbubin tiegħek ikunu siguri fis-servizzi tagħhom ta' kura tal-anzjani.

Is-sigurtà u l-benesseri tal-Awstraljani vulnerabbli u anzjani hija l-prijorità assoluta tagħna.

L-informazzjoni li ġejja tgħinek tipproteġi l-Awstraljani anzjani minn COVID-19.

Aktar informazzjoni tinstab fuq il-websajt ta' health.gov.au “fit-taqsima tar-riżorsi". Inħeġġiġkom ukoll biex taqraw l-Kodiċi tal-Industrija għal Żjarat tad-Djar tal-Kura Residenzjali tal-Anzjani matul COVID-19 fuq https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/.

Irridu nkomplu nipproteġu d-drittijiet ta' nies li jirċievu kura tal-anzjani, konsistenti maċ-Ċarterkarta tad-Drittijiet tal-Kura tal-Anzjani. Tista' ssib iċ-ċarter f’ https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights.

IS-SITT PASSI BIEX TITWAQQAF IL-FIRXA

Tista' twaqqaf il-firxa u żżomm ruħek sigur billi ssegwi sitt passi KOLLHA

1. Tħossok tajjeb?

Trid toqgħod id-dar u ma żżur lil ħadd jekk tħossok ma tiflaħx. Trid tagħmel dan anke jekk is-sintomi tiegħek huma ħfief ħafna. Is-sintomi ta' COVID-19 jistgħu jkunu bħal dawk ta' riħ jew influwenza u jistgħu jinkludu:

- deni
- sogħla
- qtugħ ta' nifs
- uġigħ fil-griżmejn
- uġigħ ta 'ras
- telf tar-riħa
- telf tat-togħma
- imnieħer inixxi
- uġigħ fil-muskoli
- uġigħ fil-ġogi
- dijarea
- dardir / remettar
- telf tal-aptit

2. *It-tilqima tiegħek kontra l-influwenza* għadha tgħodd?

Jekk tixtieq iżżur faċilità ta' kura residenzjali tal-anzjani trid tkun imlaqqam kontra l-influwenza. Int trid tipprovdi evidenza li t-tilqima kontra l-influwenza għadha tgħodd. Jekk ma tistax titlaqqam trid tipprovdi prova ta' eżenzjoni medika mit-tabib kuranti tiegħek. Nirrakkomandaw ukoll li titlaqqam jekk tkun qed iżżur qraba u ħbieb anzjani fi djarhom stess.

3. Taf kif tista' tagħmel iż-żjara tiegħek *sigura* kemm jista' jkun?
Biex tgħin tnaqqas ir-riskji tal-firxa ta' COVID-19, nirrakkomandawlek:
• taħsel idejk bis-sapun u bl-ilma għal mill-inqas 20 sekonda jew uża sanitiser għall-idejn ibbażat fuq l-alkoħol:
»fil-bidu u fit-tmiem taż-żjara tiegħek
»qabel u wara li kellek kuntatt ma' resident, bħal biex tgħinhom jieklu
»f'intervalli regolari matul il-ġurnata

BE COVIDSAFE

• uri xhieda li int u l-viżitaturi kollha miegħek irċivejtu t-tilqima kontra l-influwenza 2020
• isgħol jew għatas f’minkbek jew f’xi maktur tal-karti, poġġi l-imkatar tal-karti wżati fil-landa taż-żibel immedjatament, u aħsel idejk
• mhux aktar minn żewġ viżitaturi fl-istess ħin għal kull resident
• żur il-qraba tiegħek fil-kamra tagħhom, f'żona ta' barra, jew f'żona speċifikata mill-faċilità
• evita żoni komunali
• ipprattika d-distanzjar fiżiku kulmeta jkun possibbli

Ma tistax iżżur jekk fl-aħħar 14-il jum:

• ġejt lura minn barra jew
• kellek kuntatt mill-qrib ma' xi ħadd b'COVID-19

Inti suppost diġà tinsab f’kwarantina jew iżolat u ma tkun qed iżżur lil ħadd.

L-istaff u l-viżitaturi kollha għandhom jipprovdu dettalji aġġornati ta' kuntatt lill-faċilità ta' kura tal-anzjani.

4. Għandek tfal li jżuru miegħek?

Għandek bżonn tivverifika jekk it-tfal jistgħux iżuru miegħek qabel ma tmur l-RACF. Jekk jitħallew, għandek bżonn tissorvelja t-tfal li jkunu miegħek u tarar li jssegwu d-distanzjar fiżiku u l-pariri tal-iġjene.

5. Taf x’inhuma r-regoli li japplikaw għall-faċilità tal-maħbubin tiegħek?

Kull provveditur tas-servizz qed jintalab jikkomunika mar-residenti u l-familji dwar ir-regoli dwar iż-żjarat. Dawn jeħtieġu li jżommuk aġġornat dwar kwalunkwe tibdil. Ikollok bżonn li:

• tagħti tweġibiet onesti għal mistoqsijiet ta' skrining dwar ir-riskju tiegħek COVID-19
• turi evidenza ta' tilqim kontra l-influwenza 2020
• issegwi r-regoli għall-viżitaturi

Għandek tiċċekkja l-parir tal-gvern tal-istat jew tat-territorju tiegħek billi l-kundizzjonijiet jistgħu jvarjaw għas-servizzi tal-kura tal-anzjani u għall-pubbliku.

6. Taf kif tibqa' f'kuntatt mal-maħbub tiegħek jekk l-aċċess ikun ristrett?

Kultant provveditur jista' jkollu bżonn jirrestrinġi l-aċċess. Pereżempju, jekk kien hemm imxija f'faċilità jew fiż-żona lokali.

Aħna nħeġġu lill-provvedituri fornituri tal-kura tal-anzjani u l-qraba biex jaħdmu flimkien biex jgħinuk iżżomm kuntatt mal-maħbubin tiegħek.

Jekk għandek tħassib dwar żjarat jew il-kura ta' ħabib jew membru tal-familja, ikkuntattja lil:

• Netwerk ta' Min Jitkellem Għalik rigward Persuni Akbar fl-Età (OPAN) fuq 1800 700 600 jew

- • żur il-websajt tagħhom fuq www.opan.com.au.

OPAN jista' jaħdem miegħek u mal-provveditur tal-kura tal-anzjani. Dan is-servizz huwa bla ħlas u kunfidenzjali. Jew inkella, tista' tikkuntattja lill-Kummissjoni dwar il-Kwalità u s-Sigurezza tal-Kura tal-Anzjani (ACQSC) fuq 1800 951 822 jew fuq agedcarequality.gov.au..

Jekk għandek xi tħassib dwar is-saħħa mentali ta' ħabib jew membru tal-familja ċempel b'xejn il-linja ta' sapport dwar COVID-19 għall-Awstraljani Anzjani fuq 1800 171 866.

Għandna bżonn l-għajnuna tiegħek

L-app COVIDSafe hija kompletament volontarja. It-tniżżil tal-app huwa xi ħaġa li tista' tagħmel biex tgħin tipproteġi lill-familja, ħbiebek u l-komunità. Int tista' tgħin biex issalva l-ħajjiet ta' Awstraljani oħra inklużi dawk li tieħu ħsiebhom. Iktar ma jkun hemm Awstraljani li jikkonettja mal-app COVIDSafe, iktar inkunu nistgħu insibu malajr il-virus.

Għat-tagħrif kollu uffiċjali, riżorsi u gwida, żur www.health.gov.au