



## SZEŚĆ KROKÓW HAMUJĄCYCH ROZSIEW WIRUSA - PORADY DLA RODZIN I GOŚCI

Krewnym i przyjaciołom Australijczyków w starszym wieku składamy podziękowania za poparcie i współpracę. Ma to wielkie znaczenie w tych ciężkich czasach.

Zdajemy sobie sprawę, że epidemia COVID-19 szczególnie uderzyła w starszych ludzi. Dokładamy wszelkich wysiłków, aby wasi najbliżsi mieszkali bezpiecznie w domach opieki.

Bezpieczeństwo i dobro zagrożonych i starszych Australijczyków jest naszym najważniejszym priorytetem.

Poniższe informacje pomogą ci w chronieniu starszych Australijczyków przed COVID-19.

Dalsze informacje znaleźć można na stronie [health.gov.au](https://www.health.gov.au) - przejdź do działu „Resources” (zasoby). Zachęcam też po przeczytania kodeksu resortowego na temat odwiedzin (Industry Code for Visiting Residential Aged Care Homes during COVID-19), zamieszczonego na stronie <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/>.

Musimy chronić prawa korzystających z opieki osób w starszym wieku zgodnie z kartą ich praw (Aged Care Charter of Rights). Kartę praw znaleźć można na stronie <https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights>.

## SZEŚĆ KROKÓW HAMUJĄCYCH ROZSIEW WIRUSA:

**Możesz hamować rozsiew i pozostać bezpieczny, wykonując WSZYSTKIE sześć kroków**

### 1. Czy jesteś zdrowy?

Musisz pozostać w domu i nie odwiedzać nikogo, jeśli źle się czujesz. Musisz to zrobić nawet wtedy, gdy obserwowane u siebie objawy są nieznaczne. Objawy COVID-19 przypominają objawy grypy lub przeziębienia, np.:

- gorączka
- kaszel
- duszności
- ból gardła
- ból głowy
- utrata węchu
- utrata smaku
- katar
- bóle mięśniowe
- bóle stawów
- biegunka
- nudności/wymioty
- utrata apetytu

### 2. Czy masz aktualne *szczepienie przeciw grypie?*

Jeśli chcesz odwiedzić kogoś w domu opieki, musisz być zaszczepiony przeciw grypie. Musisz okazać dowód aktualnego szczepienia. Jeśli nie możesz być zaszczepiony, musisz okazać medyczne zaświadczenie o zwolnieniu z tego obowiązku przez lekarza. Zalecamy też, aby się zaszczepić, jeśli odwiedzasz starszych krewnych i przyjaciół u nich w domu.

### 3. Czy wiesz, jak uczynić swoją wizytę możliwie *jak najbezpieczniejszą?*

Aby zredukować ryzyko rozsiewu wirusa COVID-19, zalecamy abyś:

- mył ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund lub stosował środek dezynfekcyjny do rąk na bazie alkoholu:

- » na początku i pod koniec wizyty
- » przed i po kontakcie z pensjonariuszem, np. pomagając mu przy posiłku
- » w regularnych odstępach czasu w ciągu dnia
- okazał zaświadczenia szczepienia przeciw grypie w roku 2020 dla siebie i towarzyszących ci osób
- kaszlał i kichał do zgięcia łokciowego lub do chusteczki higienicznej, po czym chusteczkę natychmiast wyrzucał do kosza i mył ręce
- nie więcej niż dwie osoby odwiedzające jednocześnie jednego pensjonariusza
- odwiedzał pensjonariusza w jego pokoju, na dworze lub w pomieszczeniu przeznaczonym w obiekcie do spotkań
- unikał odwiedzania pomieszczeń wspólnych
- gdy to możliwe, przestrzegał zasad fizycznego dystansu

Nie możesz odwiedzać domu opieki, jeśli w ciągu ostatnich 14 dni:

- powróciłeś zza granicy lub
- byłeś w bliskim kontakcie z osobą zarażoną wirusem COVID-19

Powinieneś przebywać na kwarantannie lub w izolacji, a nie planować odwiedzin.

Personel i goście muszą udostępnić domowi opieki aktualne dane kontaktowe.

#### 4. Czy wzięłeś ze sobą w odwiedzinach dzieci?

Przed wyruszeniem do domu opieki (Residential Aged Care Facility, RACF) powinieneś sprawdzić, czy dzieciom dozwolony jest wstęp do obiektu. Jeśli tak, dzieci muszą pozostawać pod twoim nadzorem, w tym przestrzegać zasad dystansu fizycznego i właściwej higieny.

#### 5. Czy znasz obowiązujący w danym domu opieki regulamin gościa?

Każdy usługodawca został poproszony o poinformowanie pensjonariuszy i ich rodziny o zasadach odwiedzin. Muszą oni informować o wszelkich aktualizacjach tych wymagań. Będziesz musiał:

- odpowiedzieć prawdomównie na pytania przesiewowe na temat odnoszących się do ciebie czynników ryzyka dla wirusa COVID-19
- okazać zaświadczenie o szczepieniu przeciw grypie w 2020 roku
- stosować się do regulaminu gościa

Sprawdź wytyczne rządu swojego stanu lub terytorium, ponieważ mogą one być inne dla obiektów dla osób w starszym wieku i inne dla ogółu społeczeństwa.

## 6. Czy wiesz, jak być w kontakcie z pensjonariuszem, jeśli nie możesz go odwiedzić?

W pewnych przypadkach usługodawca może ograniczyć dostęp do obiektu. Na przykład jeśli w domu opieki lub w jego pobliżu pojawi się ognisko epidemii.

Zachęcamy usługodawców opieki i rodziny pensjonariuszy do współpracy, aby umożliwić pensjonariuszom pozostawanie w kontakcie z najbliższymi.

Jeśli masz zastrzeżenia co do odwiedzin lub opieki nad krewnym czy znajomym, skontaktuj się z:

- Older Persons Advocacy Network (OPAN) (sieć rzeczników dla osób w starszym wieku) pod numerem 1800 700 600 lub
- odwiedź stronę [www.opan.com.au](http://www.opan.com.au).

OPAN będzie pracował z tobą i usługodawcą opieki. Usługa ta jest bezpłatna i poufna. Możesz też skontaktować się z Aged Care Quality and Safety Commission (ACQSC) (Komisja ds. jakości i bezpieczeństwa osób w starszym wieku) pod numerem 1800 951 822 lub na stronie [agedcarequality.gov.au](http://agedcarequality.gov.au).

Jeśli martwisz się o zdrowie psychiczne krewnego lub znajomego, zadzwoń na linię pomocową dla starszych Australijczyków w zakresie COVID-19 pod numer 1800 171 866.

## Potrzebujemy twojej pomocy

Aplikacja COVIDSafe jest w pełni dobrowolna. Pobranie tej aplikacji to coś, co możesz zrobić dla zapewnienia bezpieczeństwa swojej rodzinie, przyjacielom i lokalnej społeczności. Możesz przyczynić się do ochrony zdrowia Australijczyków, w tym twoich podopiecznych. Im więcej Australijczyków korzysta z COVIDSafe, tym szybciej będzie można znajdować osoby zarażone.

**Wszystkie oficjalne informacje, zasoby i porady znaleźć można na stronie [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)**