



SEIS PASSOS PARA CONTER A DISSEMINAÇÃO, PARA FAMÍLIAS E VISITANTES

Obrigado a todas as famílias e entes queridos de australianos idosos por seu suporte e sua cooperação. Isto é muito importante nesta época difícil.

Sabemos que o COVID-19 tem um impacto desproporcional sobre pessoas idosas. Estamos trabalhando mais do que nunca para garantir que seus entes queridos estejam seguros em suas casas de repouso para idosos.

A segurança e o bem-estar dos australianos idosos e vulneráveis são nossa prioridade absoluta.

As informações seguintes irão ajudá-lo a proteger os australianos idosos do COVID-19.

Mais informações estão disponíveis no site [health.gov.au](https://www.health.gov.au), na parte de fontes de informação ("resources section"). Também sugiro que leia o Código do Setor para Visitas em Casas de Repouso para Idosos durante o COVID-19 (Industry Code for Visiting Residential Aged Care Homes during COVID-19), no endereço <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/>.

Devemos continuar protegendo os direitos das pessoas que recebem cuidados para idosos, consistentes com a Carta de Direitos em Cuidados para Idosos. Você pode encontrar a Carta no endereço <https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights>.

SEIS PASSOS PARA CONTER A DISSEMINAÇÃO:

Você pode conter a disseminação e manter-se seguro seguindo TODOS estes seis passos

1. Está se sentindo bem?

Você deve ficar em casa e não visitar ninguém, se não estiver se sentindo bem. Deve fazer isto mesmo que seus sintomas sejam leves. Os sintomas de COVID-19 podem ser como os de um resfriado ou de uma gripe, e podem incluir:

- febre
- tosse
- falta de ar
- dor de garganta
- dor de cabeça
- perda de olfato
- perda de paladar
- nariz escorrendo
- dor muscular
- dor nas articulações
- diarreia
- náusea/vômito
- perda de apetite

2. Está com sua *vacina de gripe* em dia?

Se desejar visitar uma casa de repouso para idosos, você deve ser vacinado contra a gripe. Deve fornecer prova da vacinação atualizada de gripe. Se não puder ser vacinado, deve fornecer evidência da isenção emitida pelo seu médico. Também recomendamos que seja vacinado se for visitar parentes e amigos idosos em suas próprias casas.

3. Você sabe como tornar sua visita a mais *segura* possível?

Para ajudar a reduzir os riscos de disseminação do COVID-19, recomendamos que você:

- lave as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos, ou use um higienizador à base de álcool:
 - » no começo e no final de sua visita

» antes e depois de ter contato com um residente, como por exemplo ajudando-o com a refeição

» em intervalos regulares durante o dia

- mostre evidência de que você e todos os visitantes que estejam com você tomaram a vacina de gripe 2020
- tussa ou espirre em seu cotovelo ou em um lenço de papel, jogue imediatamente os lenços usados em uma lata de lixo, e lave as mãos
- não mais do que dois visitantes por vez, por residente
- visite seu parente no quarto dele, em uma área ao ar livre, ou em uma área indicada pela casa de repouso
- evite áreas comuns
- mantenha distanciamento físico sempre que possível

Você não pode visitar, se nos últimos 14 dias:

- retornou do exterior ou
- teve contato próximo com alguém com COVID-19

Você já deveria estar em quarentena ou isolamento, e não visitando ninguém.

Todos os funcionários e visitantes devem fornecer à casa de repouso para idosos dados para contato atualizados.

4. Há crianças visitando com você?

Você precisa verificar se crianças podem fazer a visita com você antes de ir à casa de repouso para idosos. Se elas puderem ir, você precisa supervisionar as crianças que estiverem com você e fazer com que elas sigam o distanciamento físico e boa higiene.

5. Você conhece as regras que se aplicam à casa de repouso de seu ente querido?

Cada provedor de serviços deve avisar sobre as regras para visitas aos residentes e familiares. Eles precisam mantê-lo atualizado em relação a quaisquer mudanças.

Você precisará:

- responder honestamente às perguntas de rastreio sobre seu risco de COVID-19
- mostrar evidência de sua vacina de gripe 2020
- seguir as regras para visitantes

Você deve verificar os avisos do governo de seu estado ou território, pois as exigências podem ser diferentes para os serviços de cuidados para idosos e o público.

6. Você sabe como manter contato com seu ente querido, se o acesso estiver restrito?

Às vezes, o provedor precisa restringir o acesso. Por exemplo, se houver um surto em uma casa de repouso ou em uma área local.

Incentivamos os provedores de cuidados para idosos e os parentes a trabalharem juntos, para ajudá-lo a manter contato com seus entes queridos.

Se tiver qualquer preocupação sobre visitas ou sobre os cuidados de um amigo ou parente, entre em contato com:

- a Rede de Defesa para Idosos (Older Persons Advocacy Network - OPAN), no número 1800 700 600, ou
- visite o website, no endereço www.opan.com.au.

A OPAN pode trabalhar com você e o provedor de cuidados para idosos. Este serviço é gratuito e confidencial. Ou, então, você pode entrar em contato com a Comissão de Qualidade e Segurança de Cuidados para Idosos (Aged Care Quality and Safety Commission - ACQSC), no número 1800 951 822, ou no endereço agedcarequality.gov.au.

Se tiver qualquer preocupação sobre a saúde mental de um amigo ou um parente, ligue gratuitamente para a linha de apoio sobre o COVID-19 para australianos idosos, no número 1800 171 866.

Precisamos de sua ajuda

O aplicativo COVIDSafe é totalmente voluntário. Baixar o aplicativo é algo que você pode fazer para ajudar a proteger sua família, seus amigos e a comunidade. Você pode ajudar a salvar a vida de outros australianos, inclusive daqueles de quem você cuida. Quanto mais australianos se conectarem ao aplicativo COVIDSafe, mais rapidamente poderemos encontrar o vírus.

Para todas as informações oficiais, fontes de informação e orientações, visite www.health.gov.au