



SEIS PASOS PARA DETENER LA PROPAGACIÓN PARA FAMILIARES Y VISITANTES

Gracias a todas las familias y seres queridos de los australianos mayores por su apoyo y cooperación. Es muy importante durante este momento difícil.

Sabemos que el COVID-19 tiene un impacto desproporcionado en las personas mayores. Estamos trabajando más duro que nunca para garantizar que sus seres queridos estén seguros en los servicios de asistencia para personas mayores.

La seguridad y el bienestar de los australianos vulnerables y ancianos es nuestra prioridad absoluta.

La siguiente información lo ayudará a proteger a los australianos mayores del COVID-19.

Puede encontrar más información en el sitio web [health.gov.au](https://www.health.gov.au), en “resources section” (sección de recursos). También le recomiendo leer el Código de la industria para visitar residencias de asistencia a la tercera edad durante el COVID-19 en <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/>.

Debemos continuar protegiendo los derechos de las personas que reciben asistencia a la tercera edad, de conformidad con el Estatuto de derechos de asistencia a la tercera edad. Puede ver el Estatuto en <https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights>.

SEIS PASOS PARA DETENER LA PROPAGACIÓN:

Puede detener la propagación y mantenerse seguro si cumple TODOS los seis pasos siguientes

1. ¿Se siente bien?

Debe quedarse en casa y no visitar a nadie si no se siente bien, incluso si sus síntomas son muy leves. Los síntomas de COVID-19 pueden ser parecidos a los del resfrío o gripe y pueden incluir:

- fiebre
- tos
- dificultad para respirar
- dolor de garganta
- dolor de cabeza
- pérdida del olfato
- pérdida del gusto
- moqueo
- dolor muscular
- dolor en las articulaciones
- diarrea
- náuseas/vómitos
- pérdida del apetito

2. ¿Su *vacuna contra la gripe* está actualizada?

Si desea visitar un centro residencial de asistencia a la tercera edad, debe vacunarse contra la gripe. Debe proporcionar evidencia de la vacunación contra la gripe actualizada. Si no se puede vacunar, debe presentar prueba de una exención médica de su médico de cabecera. También le recomendamos que se vacune si visita a familiares y amigos mayores en sus propios hogares.

3. ¿Sabe cómo hacer que su visita sea lo más *segura* posible?

Para ayudar a reducir los riesgos de propagar el COVID-19, le recomendamos:

- lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo o usar desinfectante para manos a base de alcohol:

- » al principio y al final de su visita
- » antes y después de tener contacto con un residente, como para ayudarlo con la comida
- » a intervalos regulares durante todo el día
- mostrar evidencia de que usted y todos los visitantes que lo acompañan recibieron la vacuna contra la gripe de 2020
- toser o estornudar en el codo o en un pañuelo desechable, tire los pañuelos desechables en el recipiente de residuos de inmediato y lávese las manos
- no más de dos visitantes a la vez por residente
- visitar a su pariente en la habitación, un área al aire libre o en un área especificada por la residencia.
- evitar áreas comunes
- practicar distanciamiento físico siempre que sea posible

No puede ir de visita si en los últimos 14 días:

- regresó del extranjero o
- tuvo contacto cercano con alguien con COVID-19

Ya debería estar en cuarentena o en aislamiento y no visitar a nadie.

Todo el personal y los visitantes deben proporcionar datos de contacto actualizados.

4. ¿Lleva niños en las visitas?

Antes de ir al centro residencial, debe verificar si los niños pueden participar de la visita. Si está permitido, debe supervisar a los niños que estén con usted y asegurarse de que sigan las indicaciones de distanciamiento físico e higiene.

5. ¿Conoce las reglas que se aplican a la residencia donde se encuentra su ser querido?

Se le pide a cada proveedor de servicios que se comunique con los residentes y los familiares con respecto a las reglas en torno a las visitas. Deben mantenerlo al día acerca de los cambios.

Usted deberá:

- responder con honestidad las preguntas de detección acerca de su riesgo de COVID-19
- mostrar evidencia de la vacunación contra la gripe de 2020
- cumplir con las reglas para visitantes

Debe consultar las indicaciones del gobierno de su estado o territorio, ya que los requisitos pueden diferir para los servicios de asistencia para la tercera edad y para el público.

6. ¿Sabe cómo estar en contacto con su ser querido si el acceso está restringido?

A veces un proveedor puede necesitar restringir el acceso. Por ejemplo, si hubo un brote en un centro residencial o en el área local.

Alentamos a los proveedores de asistencia a la tercera edad y a los familiares a colaborar para ayudarlo a mantenerse en contacto con sus seres queridos.

Si tiene dudas sobre las visitas o la asistencia de un amigo o familiar, comuníquese con:

- La Red de Defensa de Personas Mayores (Older Persons Advocacy Network - OPAN), en el 1800 700 600 o
- visite el sitio web en www.opan.com.au.

OPAN puede colaborar con usted y el proveedor de asistencia a la tercera edad. Este servicio es gratuito y confidencial. También tiene la opción de comunicarse con la Comisión de Calidad y Seguridad en la Asistencia a la Tercera Edad (Aged Care Quality and Safety Commission - ACQSC), en el 1800 951 822 o en agedcarequality.gov.au.

Si tiene alguna inquietud acerca de la salud mental de un amigo o familiar, llame a la línea gratuita de ayuda del COVID-19 para australianos mayores, en el 1800 171 866.

Necesitamos su ayuda

La aplicación COVIDSafe es completamente voluntaria. Descargar la aplicación es algo que puede hacer para ayudar a proteger a sus familiares, amigos y comunidad. Puede ayudar a salvar la vida de otros australianos, incluidos sus seres queridos. Cuantos más australianos se conecten a la aplicación COVIDSafe, más rápido podremos encontrar el virus.

Para toda la información oficial, recursos y orientación, visite
www.health.gov.au