



HATUA SITA ZA KUZUIA KUENEA KWA FAMILIA NA WAGENI

Asante kwa familia zote na wapendwa wa wazee wa Australia kwa msaada na ushirikiano wako. Ni muhimu sana wakati huu mgumu.

Tunajua COVID-19 ina athari kubwa isiyolingana kwa wazee. Tunajitahidi zaidi kuliko hapo awali kuhakikisha wapendwa wako wakiwa salama katika huduma zao za utunzaji za wazee.

Usalama na ustawi wa Waaustralia walio hatarini na wazee ni kipaumbele chetu kabisa.

Habari ifuatayo itakusaidia kulinda Waaustralia wakubwa kutoka COVID-19.

Maelezo zaidi yanapatikana katika tovuti ya [health.gov.au](https://www.health.gov.au) chini ya "sehemu ya rasilimali". Ninakutia moyo pia kusoma Kanuni ya Viwanda ya Kutembelea Nyumba za Huduma ya Wazee Wakazi wakati wa COVID-19 kwenye

<https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/>.

Tunapaswa kuendelea kulinda haki za watu wanaopokea utunzaji wa wazee, kulingana na Hati ya Haki za Utunzaji wa Wazee. Unaweza kupata hati kwa

<https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights>.

HATUA SITA ZA KUZUIA KUENEA:

Unaweza kuzuia kuenea na kuwa salama kwa kufuata hatua ZOTE sita

1. Je, unajisikia vizuri?

Unapaswa kukaa nyumbani na sio kutembelea yeyote ikiwa unajisikia vibaya. Unapaswa kufanya hivi hata ikiwa dalili zako ni kidogo sana. Dalili za COVID-19 zinaweza kuwa kama mafua au homa ya mafua (flu) na zinaweza kujumuisha:

- homa
- kikohozi
- upungufu wa pumzi
- maumivu ya koo
- maumivu ya kichwa
- kupoteza harufu
- kupoteza ladha
- pua yenye makamasi
- maumivu ya misuli
- maumivu ya kiungo
- kuharisha
- kichefuchefu/kutapika
- kupoteza hamu ya kula

2. Je, *chanjo yako ya homa ya mafua (flu)* ni ya sasa?

Ikiwa unataka kutembelea kituo cha kutunza wazee (RACF) unapaswa kupata chanjo kuzuia homa hiyo ya mafua (flu). Unapaswa kutoa ushahidi wa chanjo ya homa ya mafua ya sasa. Ikiwa huwezi kupata chanjo unapaswa kutoa ushahidi wa msamaha wa matibabu kutoka daktari wako anayekutiba. Tunapendekeza pia upate chanjo ikiwa unatembelea jamaa na marafiki wakubwa katika nyumba zao.

3. Je, unajua jinsi ya kutembelea kwa *salama* iwezekanavyo?

Ili kusaidia kupunguza hatari za kuenea COVID-19, tunakupendekeza:

- uoshe mikono yako na sabuni na maji kwa muda wa angalau sekunde 20 au tumia sanitaiza yenye pombe ya kusafisha mikono:
 - » mwanzo na mwisho unapotembelea
 - » kabla na baada ya umekaribiana na mkazi, kama vile kumsaidia na chakula chake
 - » kila mara ya kawaida siku nzima

- uonyeshe ushahidi kuwa wewe na wageni wote nawe mmepata chanjo ya homa ya mafua (flu) ya 2020
- ukohoe au kupiga chafya kuelekea kiwiko chako au tishu, weka tishu iliyotumiwa ndani pipa la taka mara moja, na osha mikono yako
- hakuna ruhusa kwa zaidi ya wageni wawili kwa wakati moja kwa kila mkazi
- utembelee jamaa yako ndani chumba chake, eneo la nje, au eneo lilo chaguliwa maalum na kituo
- uepuke maeneo ya watu wengi
- uweke umbali wa kimwili kila wakati unapowezezana

Huruhusiwi kutembelea ikiwa katika siku 14 zilizopita wewe:

- umerudi kutoka nje ya nchi au
- umekaribiana na mtu anayo COVID-19

Unapaswa kuwepo karantini au kujitenga na sio kutembelea mtu yeyote.

Wafanyakazi na wageni wote wanapaswa kutoa habari za mawasiliano ya sasa hivi kwa kituo cha kutunza wazee.

4. Una watoto wanaotembelea nawe?

Unahitaji kuangalia ikiwa watoto wana ruhusa ya kutembelea na wewe kabla ya kwenda RACF. Ikiwa wanaruhusiwa, unahitaji kuwasimamia watoto ambao wako pamoja nawe na kuhakikisha wanafuata ushauri wa umbali wa kimwili na usafi mzuri.

5. Unajua sheria zinazohusu kituo cha mtu unayempenda?

Kila mtoa huduma anaulizwa kuwasiliana na wakazi na familia juu ya sheria zinazohusu kutembelea. Wanahitaji kukusasisha na mabadiliko yoyote. Utahitaji:

- kutoa majibu ya kweli kwa maswali ya uchunguzi juu ya hatari yako ya COVID-19
- kuonyesha ushahidi wa chanjo ya homa ya mafua (flu) ya 2020
- kufuata sheria za wageni

Unapaswa kuangalia ushauri wa serikali ya jimbo au wilaya yako kwani mahitaji yanaweza kutofautiana kwa huduma za kutunza wazee na kwa umma.

6. Je, unajua jinsi ya kuwasiliana na mtu unayependa ikiwa upatikanaji unazuia?

Wakati mwingine mtoaji huduma anaweza kuhitaji kuzuia upatikanaji. Kwa mfano, ikiwa kulikuwa na mlipuko katika kituo au katika eneo la mtaa.

Tunawahimiza watoaji huduma wa wazee na jamaa kushiriki pamoja ili kukusaidia kuwasiliana na wapendwa wako.

Ikiwa una wasiwasi juu ya kutembelea au utunzaji wa rafiki au jamaa, wasiliana na:

- Mtandao wa Utetezi wa Wazee (OPAN) kwenye 1800 700 600 au
- tembelea tovuti yao kwa www.opan.com.au.

OPAN inaweza kushiriki na wewe na mtoaji huduma wa wazee. Huduma hii ni ya bure na siri. Vinginevyo, unaweza kuwasiliana na Tume ya Ubora na Usalama wa Utunzaji wa Wazee (ACQSC) kwenye 1800 951 822 au kwa agedcarequality.gov.au.

Ikiwa una wasiwasi wowote juu ya afya ya akili ya rafiki au jamaa piga simu kwenye laini bure ya msaada wa COVID-19 kwa Waaustralia Wazee kwenye 1800 171 866.

Tunahitaji msaada wako

Programu ya COVIDSafe ni ya hiari kabisa. Kupakua programu ni kitu unachoweza kufanya ili kusaidia kulinda familia yako, marafiki na jamii yako. Unaweza kusaidia kuokoa maisha ya Waaustralia wengine ikiwa ni pamoja na wale unaowajali. Waaustralia zaidi wanaunganisha kwenye programu ya COVIDSafe, haraka tunavyoweza kugundua virusi.

Ili kupata habari, rasilimali na mwongozo zote rasmi, tembelea www.health.gov.au