



ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করতে ছয়টি পদক্ষেপ এজেড কেয়ার কর্মীদের জন্য

এই কঠিন পরিস্থিতিতে আপনারা যে অবিশ্বাস্য কাজ করছেন তার জন্য আপনাদের ধন্যবাদ। আপনাদের অবদান এর আগে আর কখনই এতোটা গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠেনি।

প্রবীণ অস্ট্রেলিয়ানদের সমর্থন এবং যত্নের জন্য প্রত্যেককেই তাদের ভূমিকা নিতে হবে।

এটি গুরুত্বপূর্ণ যে এজেড কেয়ার কর্মীরা এজেড কেয়ার চার্টার অফ রাইটস-এর ব্যাপারে অবগত। এজেড কেয়ার পাচ্ছেন এমন মানুষদের অধিকার রক্ষার জন্য চার্টারটি রয়েছে। এটি এখানে পাওয়া যায়ঃ <https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-right>।

নিম্নলিখিত তথ্য আপনাকে কর্মক্ষেত্রে সুরক্ষিত রাখতে এবং আপনার যত্ন নেওয়া লোকদের সুরক্ষায় সহায়তা করবে।

এজেড কেয়ার কর্মী হিসাবে এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে COVID-19 থেকে নিজেকে রক্ষা করার জন্য আপনি যা কিছু করতে পারেন তা করবেন। এটি আপনার স্বাস্থ্যের জন্য, আপনার পরিবারের স্বাস্থ্যের জন্য, আপনার সহকর্মীদের এবং আপনার যত্ন নেওয়া লোকদের জন্য অত্যাবশ্যিক।

আপনার যদি কোনও উদ্বেগ থাকে বা মনে করেন যে আপনার আরও তথ্যের প্রয়োজন তবে আপনার নিয়োগকর্তা বা ম্যানেজারের সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনি [health.gov.au](https://www.health.gov.au) ওয়েবসাইটে আরও তথ্য সন্ধান করতে পারেন – করোনাভাইরাস (COVID-19) রিসোর্সগুলোতে যান। আমি আপনাকে COVID-19 চলাকালীন <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/> - এ রেসিডেন্সিয়াল এজেড কেয়ার হোমগুলো পরিদর্শন করার সময় ইভাস্টি কোড পড়তে উৎসাহিত করছি।

ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করতে ছয়টি পদক্ষেপ

আপনি ছয়টি পদক্ষেপ অনুসরণ করে ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করতে এবং সুরক্ষিত রাখতে পারেন

1. আপনি কি সুস্থ বোধ করছেন?

আপনার লক্ষণগুলি হালকা হলেও যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন তবে আপনাকে অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে। কোনও ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রের ক্লিনিকে যোগাযোগ করুন এবং পরামর্শ নিন। তাদের বলুন যে আপনি একজন এজেড কেয়ার কর্মী। সকল এজেড কেয়ার কর্মীদের জন্য কোভিড -১৯ পরীক্ষা উপলব্ধ। COVID-19 এর লক্ষণগুলি ঠান্ডা বা ফ্লুর মতো হতে পারে এবং এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারেঃ

- জ্বর
- কাশি
- নিঃশ্বাসের দুর্বলতা
- গলা ব্যথা
- মাথা ব্যথা
- গন্ধ নেয়ার ক্ষমতা হ্রাস
- স্বাদ হ্রাস
- সর্দি
- পেশী ব্যথা
- সংযোগে ব্যথা
- পাতলা পায়খানা
- বমি বমি ভাব
- ক্ষুধামন্দা

2. আপনি কি অসুস্থ লোকদের থেকে দূরে থেকেছেন?

আপনাকে অবশ্যই বাসায় থাকতে হবে যদি, বিগত ১৪ দিনে, আপনিঃ

- COVID-19 হয়েছে এমন কারও সাথে যোগাযোগ করেছেন এবং আপনার উপযুক্ত পিপিই পরা ছিল না, অথবা
- বিদেশ থেকে ফিরেছেন।

আপনার কোয়ারেন্টাইনে বা আলাদা থাকা উচিত। আপনার নিয়োগকর্তা বা ম্যানেজারের সাথে যোগাযোগ করুন। কাজে যাবেন না। আপনার যদি লক্ষণগুলি থাকে তবে এগুলি হালকা হলেও চিকিত্সার পরামর্শ নিন। তাদের জানতে দিন আপনি একজন এজেড কেয়ার কর্মী।

3. আপনার ফ্লু টিকা কি আপ টু ডেট?

আপনি যদি রেসিডেন্সিয়াল এজেন্ট কেয়ারে কাজ করেন তবে আপনাকে অবশ্যই ফ্লুর বিরুদ্ধে টিকা দিতে হবে। আমরা ২০২০ ফ্লু টিকা দেওয়ার জন্য হোম কেয়ার কর্মীদের দৃঢ়ভাবে উৎসাহিত করি।

4. আপনি কি হাত ধুয়েছেন?

আপনার হাত সাবান এবং পানি দিয়ে কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য ধোয়া উচিত। যদি আপনার হাত দৃশ্যমানভাবে ময়লা না থাকে তবে আপনি অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে পারেন। আপনার হাত ভালভাবে ধুয়ে নেওয়া দরকারঃ

- আপনি কাজ শুরু করার আগে
- আপনি যত্ন নিচ্ছেন এমন ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের প্রতিটি পর্বের আগে এবং পরে
- সম্ভাব্য দূষিত উপরিভাগ বা বস্তুর সাথে যোগাযোগের পরে
- দিনভর নিয়মিত বিরতিতে

5. আপনি কি এজেড কেয়ার কর্মীদের জন্য COVID-19 প্রশিক্ষণ শেষ করেছেন?

আপনাকে সহায়তা করার জন্য নিখরচায় অনলাইন প্রশিক্ষণ মডিউল রয়েছেঃ

- COVID-19 বুঝুন
- লক্ষণ এবং চিহ্নগুলো সনাক্ত করুন
- নিজেকে এবং অন্যদের সুরক্ষিত রাখুন

আপনি প্রশিক্ষণ মডিউলগুলো অনলাইনে খুঁজে পেতে পারেনঃ <https://covid-19training.gov.au> -এ

সংক্রমণ প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা সম্পর্কে আপনার নিয়মিত রিফ্রেশার প্রশিক্ষণ নেওয়া উচিত।

6. আপনি কি জানেন কখন এবং কিভাবে পিপিই ব্যবহার করতে হয়?

আপনি কর্মরত থাকা অবস্থায় আপনাকে সুরক্ষিত রাখতে পার্সোনাল প্রোটেক্টিভ ইকুইপমেন্ট (পিপিই) গুরুত্বপূর্ণ। পিপিই ব্যবহারের জন্য আপনাকে আপনার স্টেট এবং টেরিটোরি নির্দেশনা অনুসরণ করতে হবে।

আপনার পিপিই পরা উচিত যখন আপনি এমন কারও যত্ন নিচ্ছেনঃ

- যার COVID-19 এর একটি নিশ্চিত বা সন্দেহজনক কেস রয়েছে
- যিনি কোয়ারান্টিনে আছেন

ব্যক্তির ঘর বা বাড়িতে প্রবেশের আগে পিপিই লাগান। অনিশ্চিত হলে আপনার নিয়োগকর্তা বা ম্যানেজারের সাথে কথা বলুন। পিপিই ভিডিওটি দেখুন এবং health.gov.au তে COVID-19 রিসোর্সের অধীনে এজেড কেয়ারে পিপিই ব্যবহারের জন্য ফ্লোচার্টটি পড়ুন।

আমাদের আপনার সাহায্য দরকার

COVIDSafe অ্যাপটি সম্পূর্ণ স্বেচ্ছাধীন। অ্যাপ্লিকেশনটি ডাউনলোড করা এমন একটা ব্যাপার যা আপনি নিজের পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং সম্প্রদায়কে সুরক্ষিত করতে সহায়তা করতে পারেন। আপনি যাঁদের যত্ন নেন তাঁদের সহ অন্যান্য অস্ট্রেলিয়ানদের জীবন বাঁচাতে আপনি সহায়তা করতে পারেন। যত বেশি অস্ট্রেলিয়ান COVIDSafe অ্যাপ্লিকেশনটিতে সংযুক্ত হবে, আমরা তত দ্রুত ভাইরাসটি খুঁজে পেতে পারবো।

সমস্ত অফিসিয়াল তথ্য, রিসোর্স এবং গাইডেন্সের জন্য www.health.gov.au পরিদর্শন করুন।