



# सूचना पत्रक

## होम केयर (घर में देखभाल) में कोई बुराई नहीं है

आपका स्वास्थ्य ऑस्ट्रेलियाई सरकार की प्राथमिकता है। इसमें आपको कोरोनावायरस (COVID-19) से सुरक्षित करना शामिल है।

आपके घर आने वाला एज्ड केयर (वृद्ध देखरेख) कर्मचारी यह सुनिश्चित करने के लिए सभी आवश्यक कदम उठा रहा है कि आप सुरक्षित रहते/रहती हैं।

इसमें ऑस्ट्रेलिया के मुख्य चिकित्सा अधिकारी (Chief Medical Officer) द्वारा दी गई यह सलाह शामिल है कि सुरक्षात्मक उपकरण का प्रयोग कब करें।

आपके एज्ड केयर कर्मचारी को मास्क, दस्तानों, गाउन, और सुरक्षात्मक चश्मे सहित व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण पहनने होंगे यदि ऐसा करना आपके क्षेत्र में आवश्यक हो तो।

आपके एज्ड केयर कर्मचारी को व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण पहनने चाहिए यदि:

- आपका COVID-19 से रोग-निदान हुआ है
- यह संदेह है कि आप COVID-19 से ग्रस्त हैं
- आप में COVID-19 के लक्षण दिखाई दे रहे हैं

यदि किसी एज्ड केयर कर्मचारी में COVID-19 के लक्षण दिखाई दे रहे हैं तो उन्हें काम पर आने की अनुमति नहीं है – तसल्ली करने के लिए, उन कर्मचारियों का टेस्ट किया जा रहा है जिनमें लक्षण दिखाई दे रहे होते हैं।

एज्ड केयर कर्मचारी आपको और अपने आप को COVID-19 से सुरक्षित करने के लिए सर्वश्रेष्ठ चिकित्सीय परामर्श का अनुपालन कर रहे हैं।

## अधिक परामर्श

COVID-19 के बारे में और अधिक पता लगाने के लिए कृपया नेशनल कोरोनावायरस हेल्पलाइन को **1800 020 080** पर फोन करें या वेबसाइट [health.gov.au](http://health.gov.au) देखें।

यदि आपको सहायता सेवाओं के बारे में और अधिक पता करने की ज़रूरत है, तो My Aged Care को **1800 200 422** पर फोन करके संपर्क करें।

यदि अपनी देखरेख सेवाओं, या अपने देखरेखकर्ता से सम्बन्धित आपकी कोई चिंताएँ हैं, तो कृपया अपने एज्ड केयर सेवा प्रदाता से संपर्क करें।



## कोरोनावायरस से अपनी सुरक्षा करनी

अच्छी स्वच्छता और दूसरों लोगों के साथ बातचीत या कुछ आदान-प्रदान करते समय ख्याल करना आपके और आपके परिवार के लिए कोरोनावायरस से श्रेष्ठ बचाव के माध्यम हैं। इसमें शामिल है:

- खांसते या छींकते समय अपनी कोहनी या टिथु के साथ अपना मुँह ढकना
- प्रयोग किए गए टिथुओं को तुरंत कूड़ेदान में डालना और अपने हाथ धोना
- अक्सर अपने हाथ साबुन और पानी से धोना, इसमें भोजन खाने से पहले और इसके बाद में ऐसा करना तथा शौचालय जाने के बाद ऐसा करना, और जब आप दुकानों या अन्य स्थानों पर जाकर वापिस आएँ तो ऐसा करना शामिल है
- एल्कोहल-आधारित हैंड सैनीटाइज़रों (60% एल्कोहल) का प्रयोग करना, जहाँ ये उपलब्ध हों
- प्रयोग की जाने वाले सतहों और वस्तुओं को अक्सर साफ और कीटाणुरहित करना
- घर पर रहना और अन्य लोगों के साथ शारीरिक संपर्क से बचना, उन स्थितियों के अलावा जहाँ आपको सहायता या देखरेख की ज़रूरत हो
- गैर-आवश्यक यात्रा करने से परहेज करना
- कैमिस्ट द्वारा आपकी दवाईयाँ डिलीवर करने पर विचार करना
- किराने के आपके सामान तथा अन्य अत्यावश्यक वस्तुएँ आपके घर पर डिलीवर किए जाने पर विचार करना
- यदि हो सके तो अन्य लोगों से 1.5 मीटर – अर्थात 2 बाजुओं की लंबाई – की दूरी पर रहना

## अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना

आपको नियमित रूप से घर पर अपनी देखरेख और अपनी स्वास्थ्य देखरेख बनाई रखनी चाहिए। यह कोरोनावायरस से खुद को सुरक्षित रखने जितना ही महत्वपूर्ण है।

अपने डॉक्टर के साथ नियमित संपर्क रखें और यदि आपको अपनी किसी स्वास्थ्य समस्या की चिंता है तो उन्हें फोन करें। हो सकता है कि वे फोन पर या टेली-कांफ्रेंस के माध्यम से देखरेख प्रदान करने में सक्षम हों, और आमने-सामने की देखरेख अभी भी उपलब्ध है।

