માહિતી પત્રક

ઘરમાં સારસંભાળ મેળવવી ઉચિત છે

તમારું સ્વાસ્થ્ય ઓસ્ટ્રેલિયાની સરકારની પ્રાથમિકતા છે. તેમાં તમારું કોરોનાવાઇરસ (COVID-19) સામે રક્ષણ કરવાનો પણ સમાવેશ થાય.

તમારા ઘરની મુલાકાત લેનાર, વૃદ્ધ-સંભાળ કર્મચારી તમે સુરક્ષિત રહો તે માટે જરૂરી તમામ પગલાં લઇ રહ્યા છે.

તેમાં સુરક્ષાના સાધનો ક્યારે ઉપયોગમાં લેવા તે અંગે ઓસ્ટ્રેલિયાના મુખ્ય આરોગ્ય અધિકારીની સલાહને અનુસરવાનો પણ સમાવેશ થાય છે.

જો તમારા વિસ્તારમાં આવશ્યક હોય તો, તમારા વૃદ્ધ સંભાળ કર્મચારીએ, ચહેરા પરનું આવરણ (માસ્ક), હાથનાં મોજા (ગલ્વ્સ), ગાઉન અને આંખના રક્ષણ માટેના ચશ્મા, સમેતનાં રક્ષણાત્મક સાધનો પહેરવા પડશે.

તમારા વૃદ્ધ-સંભાળ કર્મચારીએ તો જ સ્વ-સુરક્ષાના સાધનો પહેરવા પડશે જો:

- તમને COVID-19નું નિદાન થયું હોય
- તમને COVID-19 નો ચેપ લાગ્યો હોવાની આશંકા હોય
- તમે COVID-19ના લક્ષણો દર્શાવતા હોવ

COVID-19ના લક્ષણો દર્શાવતા કોઇ પણ વૃદ્ધ-સંભાળ કર્મચારીને કામ કરવાની પરવાનગી નથી – અને તેની પૂરતિ માટે, લક્ષણો ધરાવતા કર્મચારીઓની તપાસ કરવામાં આવી રહી છે.

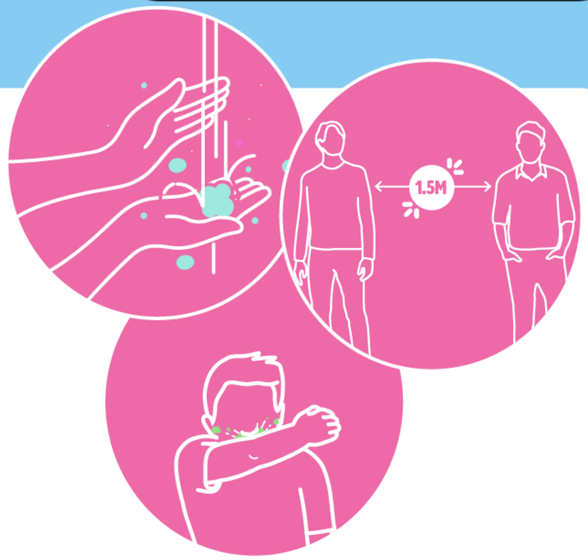
વૃદ્ધ-સંભાળ કર્મચારી તમારું અને પોતાનું COVID-19થી રક્ષણ કરવા માટે શ્રેષ્ઠ તબીબી સલાહનું પાલન કરી રહ્યા છે.

વધુ સલાહ

COVID-19 વિશે વધુ માહિતી મેળવવા રાષ્ટ્રીય કોરોનાવાઇરસ સહાયરેખાને ૧૮૦૦ ૦૨૦ ૦૮૦ પર ફોન કરો અથવા health.gov.au પર જશો.

જો તમારે સહાયક સેવાઓ વિશે વધુ જાણકારી જોઇતી હોય તો, માય એઇજ કેરનો ૧૮૦૦ ૨૦૦ ૪૨૨ પર ફોન કરી સંપર્ક કરશો.

BE COVIDSAFE



જો તમને તમારી સંભાળ સેવાઓ અથવા સંભાળ રાખનાર વિશે કોઇ ચિંતા હોય તો, તમારા વૃદ્ધ-સંભાળ સેવા પ્રદાતાનો સંપર્ક કરશો.

કોરોનાવાઇરસ સામે સ્વયંને સુરક્ષિત રાખો

સારી સ્વચ્છતા અને અન્ય લોકો સાથે વાતચીત કરતી વખતે સંભાળવું એ તમારા અને તમારા પરિવાર માટે કોરોનાવાઇરસ સામે શ્રેષ્ઠ પ્રતિકાર છે. તેમાં:

- છીંક અને ખાંસીઓને તમારી કોણીમાં અથવા ટિશ્યુથી આવરી લેવી
- વપરાયેલ ટિશ્યુને તરત જ કચરાપેટીમાં નાંખી દેવું અને તમારા હાથ ધોવા
- તમારા હાથ વારંવાર સાબુ અને પાણીથી ધોવા, જમતાં પહેલાં અને પછી અને શૌચાલયનો ઉપયોગ કર્યા પછી અને તમે બહાર દુકાનોમાં કે બીજી જગ્યાઓએ જઇને આવ્યા પછી પણ આમ વારંવાર કરવું
- જ્યાં ઉપલબ્ધ હોય ત્યાં આલ્કોહોલ મુખ્ય ઘટક (૬૦% આલ્કોહોલ) હોય તેવા હેન્ડ સેનિટાઇઝર વાપરવા
- વારંવાર ઉપયોગમાં લેવાતી સપાટીઓ અને વસ્તુઓની સફાઇ કરવી અને તેમને જંતુમુક્ત કરવા
- તમને સહાય અને સંભાળની જરૂર હોય, તે સિવાય ઘરમાં રહેવું અને અન્ય લોકોનો શારિરીક સંપર્ક ટાળવો
- બિનજરૂરી મુસાફરી ટાળવી
- ઔષધ વિક્રેતા તમને દવાઓ આપી જાય તેવી વ્યવસ્થા કરવાનું વિચારવું
- તમારી જરૂરીયાતની ચીજવસ્તુઓ અને કરિયાણું તમારા ઘરે મોકલાવવામાં આવે તેવી વ્યવસ્થા કરવાનું વિચારવું
- જ્યાં શક્ય હોય, અન્ય લોકોથી ૧.૫ મીટર— ૨ હાથની લંબાઇ — જેટલા દૂર રહેવું, નો સમાવેશ થાય છે.

તમારા આરોગ્યની કાળજી રાખો

તમારે તમારા નિયમિત ઘર સંભાળ અને સ્વાસ્થય સંભાળ જાળવી રાખવા જોઇએ. આ કોરોનાવાઇરસથી સ્વયંને બચાવવા જેટલું જ મહત્ત્વનું છે.

નિયમિત તમારા ડૉક્ટરનાં સંપર્કમાં રહો અને તમારા સ્વાસ્થ્ય અંગે કોઇ પણ ચિંતા હોય તો તેમને ફોન કરો. તેઓ ફોન પર કે ટેલિ-કોન્ફરન્સ દ્વારા સારવાર પૂરી પાડી શકે છે, પ્રત્યક્ષ હાજરીમાં પણ સારવાર હજુ ઉપલબ્ધ છે.