



AİLELER VE ZİYARETÇİLER İÇİN YAYILMAYI DURDURMAYA YÖNELİK ALTI ADIM

Yaşlı Avustralyalıların tüm ailelerine ve sevdiklerine destek ve işbirliklerinden dolayı teşekkür ederiz. Bu zor zamanda desteğiniz çok önemlidir.

COVID-19'un yaşlılara orantısız bir etkisi olduğunu biliyoruz. Sevdiklerinizin yaşlı bakımevlerinde güvende olmaları için her zamankinden çok çalışıyoruz.

Risk altındaki ve yaşlı Avustralyalıların güvenliği ve esenliği mutlak önceliğimizdir.

Yaşlı Avustralyalıları COVID-19'dan korumada aşağıdaki bilgiler size yardımcı olacaktır.

Daha fazla bilgi için health.gov.au İnternet sitesine gidip "kaynaklar kısmı"na bakın. Ayrıca, COVID-19 sürecinde Bakımevlerini Ziyarete Yönelik Sektör Kurallarını aşağıdaki adresten okumanızı öneririm: <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/>.

Yaşlı bakımından yararlananların haklarını Yaşlı Bakımı Haklar Bildirgesiyle uyumlu olarak korumaya mutlaka devam etmeliyiz. Bu bildirgeyi aşağıdaki adreste görebilirsiniz: <https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights>.

YAYILMAYI DURDURMADA ALTI ADIM:

Altı adımın HEPSİNE uyarak yayılmayı durdurabilir ve güvende kalabilirsiniz

1. Kendinizi iyi hissediyor musunuz?

Kendinizi iyi hissetmiyorsanız evde kalmalı ve kimseyi ziyaret etmemelisiniz. Belirteleriniz hafif olsa bile buna mutlaka uymalısınız. COVID-19'un belirtileri üşütme ya da gribinkilere benzeyebilir ve aşağıdakileri içerebilir:

- ateş
- öksürük
- nefes darlığı
- boğaz ağrısı
- baş ağrısı
- koklama hissi kaybı
- tat alma hissi kaybı
- burun akması
- kas ağrısı
- eklem ağrısı
- ishal
- bulantı/kusma
- iştahsızlık

2. Grip aşınız güncel mi?

Bir yaşlı bakımevini ziyaret etmek istiyorsanız grip aşısı yaptırmalısınız. Güncel grip aşısı yaptırdığınızı belgelemelisiniz. Aşı yaptıramıyorsanız doktorunuzdan tıbben muaf tutulduğunuza dair belge almalısınız. Yaşlı akraba ve arkadaşlarınızı evlerinde ziyaret edecekseniz yine aşı yaptırmayı öneriyoruz.

3. Ziyaretinizi mümkün olduğunca *güvenli* hale nasıl getireceğinizi biliyor musunuz?

COVID-19'un yayılma riskini azaltmak için aşağıdakileri yapmanızı öneririz:

- aşağıdaki durumlarda ellerinizi en az 20 saniye su ve sabunla yıkayın ya da alkol bazlı el dezenfektanları kullanın:
 - » ziyaretinizin başında ve sonunda
 - » bir bakımevi sakininin yemek yemesine yardım etme gibi durumlarda temas öncesinde ve sonrasında

» gün içinde düzenli aralıklarla

- kendinizin ve beraberinizdeki tüm ziyaretçilerin 2020 grip aşısı yaptırdığının belgesini gösterin
- öksürürken veya hapşırırken dirsek içini ya da kâğıt mendil kullanın, mendilleri hemen çöp kutusuna atın ve ellerinizi yıkayın
- bakımevi sakini başına aynı anda en fazla iki ziyaretçi
- akrabanızı odasında, açık havada ya da tesis tarafından belirtilen yerde ziyaret edin
- herkese açık alanlardan sakının
- mümkün olan her durumda fiziksel mesafeyi koruyun

Son 14 günde aşağıdaki durumlardan biri gerçekleşmişse ziyaret edemezsiniz:

- yurt dışından geldiyseniz veya
- COVID-19'a yakalanmış birisine yakın temasta bulduysanız

Bu durumda zaten karantinada ya da tecritte olmalı ve kimseyi ziyaret etmiyor olmalısınız.

Tüm personel ve ziyaretçiler yaşlı bakımı tesisine güncel iletişim bilgilerini vermelidir.

4. Ziyarete çocuklarla mı gideceksiniz?

Bakımevine gitmeden önce çocuklara ziyaret izni olup olmadığını öğrenin. İzinleri varsa beraberinizdeki çocuklara nezaret etmeli ve fiziksel mesafeye ve hijyene uymalarını sağlamalısınız.

5. Sevdiklerinizin kaldığı tesiste geçerli kuralları biliyor musunuz?

Tüm servis sağlayıcılardan ziyaret kurallarını bakımevi sakinlerine ve ailelerine bildirmeleri istenmektedir. Her türlü değişikliği size haber etmeleri gerekmektedir. Aşağıdakilere uymalısınız:

- COVID-19 riskiniz hakkındaki tarama sorularına doğru cevaplar vermelisiniz
- 2020 grip aşısı belgesini göstermelisiniz
- ziyaretçilere yönelik kurallara uymalısınız

Yaşlı bakımı hizmetlerine ve halka yönelik gereklilikler değişebildiğinden eyalet ya da bölge hükümetinizin önerilerini kontrol etmelisiniz.

6. Ziyaret kısıtlaması uygulandığında sevdiklerinizle irtibatınızı nasıl koruyacağınızı biliyor musunuz?

Bazen bir sağlayıcının ziyaretlere kısıtlama getirmesi gerekebilir. Örneğin tesiste ya da bulunduğu bölgede bir salgın başlamışsa.

Sevdiklerinizle irtibatta kalmanıza yardımcı olması için yaşlı bakımı sağlayıcılarla akrabaları beraber çalışmaya özendiriyoruz.

Bir arkadaş ya da aile üyenizi ziyaret ya da onların bakımı hakkında endişeleriniz varsa:

- 1800 700 600'den Yaşlı Danışma Ağını (OPAN) arayın ya da
- www.opan.com.au adresindeki İnternet sitesini ziyaret edin.

OPAN sizinle ve yaşlı bakımı sağlayıcısıyla işbirliği yapabilir. Bu hizmet ücretsiz ve gizlidir. Alternatif olarak 1800 951 822'den Yaşlı Bakımı Kalite ve Güvenlik Komisyonunu (ACQSC) arayabilir ya da agedcarequality.gov.au adresini ziyaret edebilirsiniz.

Bir arkadaşınızın ya da aile üyenizin ruh sağlığından endişeniz varsa 1800 171 866'dan Yaşlı Avustralyalılar ücretsiz COVID-19 destek hattını arayabilirsiniz.

Yardımaınıza ihtiyacımız var

COVIDSafe uygulamasının kullanımı tamamen gönüllülük esasına göredir. Uygulamayı indirerek ailenizin, arkadaşlarınızın ve toplumun korunmasına yardımcı olabilirsiniz. Bakımı üstlendikleriniz dahil diğer Avustralyalıların hayatlarının kurtulmasına yardımcı olabilirsiniz. COVIDSafe uygulamasını ne kadar çok Avustralyalı kullanırsa virüsü o kadar kolay bulabiliriz.

Tüm resmi bilgiler, kaynaklar ve yol gösterme için www.health.gov.au adresini ziyaret edin