



ŞASE PAŞI PENTRU A OPRI RĂSPÂNDIREA VIRUSULUI.

Puteți opri răspândirea virusului și rămâne în condiții de siguranță urmând TOȚI cei șase pași

1. Vă simțiți bine?

Trebuie să stați acasă dacă nu vă simțiți bine, chiar dacă simptomele sunt ușoare. Contactați un medic sau o clinică pentru persoanele cu probleme respiratorii și cereți-le sfatul. Spuneți-le că sunteți un lucrător din domeniul de îngrijire a persoanelor în vârstă. Testarea pentru COVID-19 este disponibilă pentru toți lucrătorii din acest domeniu. Simptomele COVID-19 pot fi ca o răceală sau gripă și pot include:

- febră
- tuse
- dificultăți de respirație
- dureri de gât
- dureri de cap
- pierderea mirosului
- pierderea gustului
- curgerea nasului
- dureri musculare
- dureri articulare
- diaree
- greață/vărsături
- pierderea poftei de mâncare

2. Ați stat departe de persoanele care nu se simt bine?

Trebuie să stați acasă dacă, în ultimele 14 zile:

- ați avut contact cu o persoană cu COVID-19 și nu purta PPE [echipament de protecție individual], sau
- v-ați întors din străinătate.

Ar trebui să fiți în carantină sau izolare. Contactați angajatorul sau managerul. Nu vă duceți la muncă. Dacă aveți simptome, chiar dacă acestea sunt ușoare, solicitați sfatul medicului. Spuneți-i că sunteți un lucrător din domeniul de îngrijire a persoanelor în vârstă.

3. V-ați actualizat vaccinarea antigripală?

Dacă lucrați în îngrijirea rezidențială pentru persoanele în vârstă trebuie să fiți vaccinat împotriva gripei. Încurajăm cu tărie lucrătorii de

îngrijire la domiciliu să fie la zi cu vaccinul antigripal din 2020.

4. V-ați spălat pe mâini?

Trebuie să vă spălați pe mâini cu apă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde. În cazul în care mâinile nu sunt vizibil murdare puteți utiliza un dezinfectant de mâini pe bază de alcool. Trebuie să vă spălați bine pe mâini:

- înainte de a începe lucrul
- înainte și după fiecare dată când ați fost în contact cu o persoană pe care o îngrijiți
- după contactul cu suprafețe sau obiecte potențial contaminate
- la intervale regulate pe tot parcursul zilei

5. Ați terminat instruirea privind COVID-19 pentru lucrătorii din domeniul de îngrijire a persoanelor în vârstă?

Există module de instruire online gratuite concepute pentru a vă ajuta:

- să înțelegeți COVID-19
- să descoperiți semnele și simptomele
- să rămâneți în siguranță, dumneavoastră cât și ceilalți

Puteți găsi modulele de instruire online la:

<https://covid-19training.gov.au>

Ar trebui să urmați un curs de îmborsărire a cunoștințelor privind prevenirea infecției și măsurile de control, în mod regulat.

6. Știți cum și când să utilizați PPE?

Echipamentul individual de protecție (PPE) este important pentru a vă menține în siguranță în timp ce lucrați.

Trebuie să urmați instrucțiunile din statul și teritoriul dumneavoastră privind utilizarea PPE.

PPE trebuie purtat atunci când aveți grijă de cineva:



- care este un caz confirmat sau suspectat de COVID-19
- care se află în carantină

Puneți echipamentul PPE pe dumneavoastră înainte de a intra în camera sau casa persoanei. Discutați cu angajatorul sau managerul dumneavoastră dacă nu sunteți sigur. Urmăriți videoclipul despre PPE și citiți schema logică pentru utilizarea PPE-ului în domeniul de îngrijire a persoanelor în vârstă din secțiunea COVID-19 Resurses de pe situl [health.gov.au](https://www.health.gov.au).