



Šest' krokov na zastavenie šírenia

Môžete zastaviť šírenie a chrániť sa pri dodržiavaní VŠETKÝCH šiestich krokov

1. Cítite sa dobre?

Ak sa necítite dobre, musíte zostať doma, aj keď sú vaše príznaky mierne. Kontaktujte lekára alebo respiračnú kliniku a požiadajte o radu. Povedzte im, že ste opatrovateľom starších osôb. COVID-19 testovanie je dostupné pre všetkých opatrovateľov starších osôb. Príznaky COVID-19 môžu vyzeráť ako prechladnutie alebo chrípka a môžu zahŕňať:

- horúčku
- kašeľ
- dýchavičnosť
- boľavé hrdlo
- bolesť hlavy
- stratu čuchu
- stratu chuti
- nádchu
- bolesť svalov
- bolesť kĺbov
- hnačku
- nevoľnosť/vracanie
- stratu chuti do jedla

2. Držite sa preč od ľudí, ktorí sa necítia dobre?

Musíte zostať doma, ak ste za posledných 14 dní:

- mali kontakt s niekým, kto má COVID-19 a nemali ste osobné ochranné vybavenie (PPE), alebo
- ste sa vrátili zo zahraničia.

Mali by ste byť v karanténe alebo izolácii. Kontaktujte svojho vedúceho alebo manažéra. Nechodte do práce. Ak máte príznaky, aj keď sú mierne, vyhľadajte lekársku pomoc. Dajte im vedieť, že ste opatrovateľom starších osôb.

3. Je vaše očkovanie proti chrípke čerstvé?

Ak pracujete ako opatrovateľ starších osôb, musíte byť očkovaný proti chrípke. Dôrazne odporúčame opatrovateľom starších osôb, aby mali očkovanie proti chrípke v roku 2020.

4. Umyli ste si ruky?

Ruky si máte umývať mydlom a vodou najmenej 20 sekúnd. Ak nemáte ruky viditeľne zašpinené, môžete použiť dezinfekčný prostriedok na ruky na báze alkoholu. Ruky si musíte dôkladne umyť:

- pred začatím práce
- pred a po každom kontakte s osobou, o ktorú sa staráte
- po kontakte s potenciálne kontaminovanými povrchmi alebo predmetmi
- v pravidelných intervaloch počas dňa

5. Ukončili ste školenie na COVID-19 pre opatrovateľov starších osôb?

K dispozícii sú bezplatné online kurzy, ktoré vám pomôžu:

- chápať vírus COVID-19
- všimnúť si znaky a príznaky
- chrániť seba a iných

Tieto online kurzy nájdete na web stránke:
<https://covid-19training.gov.au>

Mali by ste absolvovať pravidelný opakovaný výcvik v oblasti opatrení na prevenciu a kontrolu infekcií.

6. Viete ako a kedy používať PPE?

Počas práce je dôležité mať osobné ochranné vybavenie (PPE) na svoju ochranu.

Pri používaní PPE musíte postupovať podľa smerníc vášho štátu a teritória.



PPE by ste mali nosiť, ak opatrujete niekoho:

- s potvrdeným alebo podozrivým prípadom COVID-19
- kto je v karanténe

PPE si oblečte pred vstupom do miestnosti alebo domu dotýčajúcej osoby. Ak si nie ste niečím istí, obráťte sa na svojho zamestnávateľa alebo manažéra. Pozrite si video o PPE a prečítajte si diagram použitia PPE pri starostlivosti o starších osôb, ktoré nájdete v COVID-19 Resources na web stránke **health.gov.au**.