



# Sitt Passi biex Twaqqaf il-Firxa.

Tista' twaqqaf it-tixrid u żżomm ruġek sigur billi ssegwi s-sitt passi KOLLHA li ġejjin

## 1. Thossok tajjeb?

Trid toqgħod id-dar jekk thossok ma tiflaħx, anke jekk is-sintomi tiegħek huma ħfief. Ikkuntattja tabib jew klinika respiratorja u fittex parir. Għidilhom li int ħaddiem tal-kura tal-anzjani. It-testijiet COVID-19 jistgħu jinkisbu mill-ħaddiema kollha tal-kura tal-anzjani. Is-sintomi ta' COVID-19 jistgħu jkunu bħal riħ jew influwenza u jistgħu jinkludu:

- deni
- sogħla
- qtugħ ta' nifs
- uġiġħ fil-griżmejn
- uġiġħ ta' ras
- telf tar-riħa
- telf tat-togħma
- imnieħer inixxi
- uġiġħ fil-muskoli
- uġiġħ fil-ġogi
- dijarea
- dardir / remettar
- telf tal-aptit

## 2. Qgħadt 'il bogħod minn nies li ma jifilħux?

Int trid toqgħod id-dar jekk, fl-aħħar 14-il ġurnata, kellek:

- kuntatt ma' xi ħadd li kellu COVID-19 u ma kinux qed jilbsu Apparat Protettiv Personali (PPE) xieraq jew
- ġejt lura minn barra.

Għandek tkun f'kwarantina jew f'izolazzjoni. Ikkuntattja lil min iħaddmek jew lill-maniger. Tmurx għax-xogħol. Jekk għandek sintomi, anke jekk huma ħfief, fittex parir mediku. Għidilhom li int ħaddiem tal-kura anzjani.

## 3. It-tilqima tiegħek ta' kontra l-influwenza għadha tghodd?

Jekk taħdem f'kura residenzjali tal-anzjan trid tkun imlaqqam kontra l-influwenza. Aħna nħeggu bil-qawwa lill-ħaddiema tal-kura fid-dar biex ikollhom tilqim kontra l-influwenza 2020.

## 4. Ħsilt idejk?

Għandek taħsel idejk bis-sapun u bl-ilma għal tal-inqas 20 sekonda. Jekk idejk ma jidhrux maħmuġin, tista' tuża sanitiser tal-idejn ibbażat fuq l-alkoħol. Għandek bżonn taħsel idejk sewwa:

- qabel ma tibda taħdem
- qabel u wara kull darba li tagħmel kuntatt ma' persuna li tkun qed tieħu ħsiebha
- wara kuntatt ma' ucuħ jew oġġetti potenzjalment kontaminati
- f'intervalli regolari matul il-ġurnata

## 5. Temmejt it-taħriġ COVID-19 għal ħaddiema tal-kura anzjani?

Hemm moduli ta' taħriġ onlajn b'xejn iddisinjati biex jgħinuk:

- tifhem COVID-19
- tagħraf is-sinjali u s-sintomi
- żomm ruġek u oħrajn siguri

Tista' 'ssib il-moduli ta' taħriġ online fuq <https://covid-19training.gov.au>

Għandek tagħmel taħriġ regolari ta' aġġornament dwar miżuri tal-prevenzjoni tal-kontroll tal-infezzjoni.

## 6. Taf kif u meta trid tuża PPE?

It-Tagħmir Protettiv Personali (PPE) huwa importanti biex iżommok sigur waqt li tkun qed taħdem.

Għandek bżonn issegwi d-direzzjonijiet tal-istat u t-territorju tiegħek biex tuża PPE.

Il-PPE għandu jintlibes meta tkun qed tieħu ħsieb xi ħadd:



- b'każ konfermat jew suspettat ta' COVID-19
- li huwa fil-kwarantina

Poġġi l-PPE qabel ma tidhol fil-kamra jew iddar tal-persuna. Kellem lil min iħaddmek jew lill-maniġer jekk m'intix ċert. Ara l-vidjo tal-PPE u aqra l-flowchart għall-użu tal-PPE fil-kura tal-anzjani, taħt ir-Riżorsi COVID-19 fi [health.gov.au](https://www.health.gov.au).