



หกขั้นตอนในการหยุดแพร่กระจายสำหรับ รับครอบครัวและผู้มาเยี่ยม

ขอบคุณทุกคนในครอบครัวและผู้เป็นที่รักของชาวออสเตรเลียสูงอายุที่ให้การสนับสนุนและความร่วมมือ เพราะมันสำคัญมากในช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้

เรารู้ว่า COVID-19 มีผลกระทบกับผู้สูงอายุสูงกว่าผู้อื่น
เรากำลังพยายามมากขึ้นเพื่อให้แน่ใจว่าคนที่คุณรักมีความปลอดภัยในบริการดูแลผู้สูงอายุ
ความปลอดภัยและความผาสุกของชาวออสเตรเลียที่มีความเสี่ยงและผู้สูงอายุนั้นเป็นสิ่งที่เราให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก

ข้อมูลต่อไปนี้จะช่วยให้คุณปกป้องชาวออสเตรเลียสูงอายุจาก COVID-19

สามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ [health.gov.au](https://www.health.gov.au) ภายใต้หัวข้อ “แหล่งข้อมูล”
ฉันขอแนะนำให้คุณอ่านหลักเกณฑ์อุตสาหกรรมสำหรับการเยี่ยมบ้านพักดูแลผู้สูงอายุในช่วง COVID-19 ที่ <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/>

เราจะต้องปกป้องสิทธิของผู้รับบริการดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องตามกับกฎบัตรสิทธิการดูแลผู้สูงอายุ คุณสามารถดูกฎบัตรได้ที่ <https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights>

หกขั้นตอนเพื่อหยุดยั้งการแพร่กระจาย:

คุณสามารถหยุดการแพร่กระจายและปลอดภัยอยู่เสมอได้โดยทำตามทั้งหกขั้นตอนนี้

1. คุณรู้สึกสบายดีหรือไม่

คุณจะต้องอยู่บ้านและไม่ไปเยี่ยมใครถ้าคุณรู้สึกไม่สบาย
คุณต้องทำสิ่งนี้แม้ว่าอาการของคุณจะไม่รุนแรงก็ตาม อาการ COVID-19 อาจเหมือนหวัดหรือไข้หวัดใหญ่และอาจรวมถึง:

- เป็นไข้
- ไอ
- หายใจลำบาก
- เจ็บคอ
- ปวดหัว
- ไม่ได้กลิ่น
- ไม่รับรสชาติ
- น้ำมูกไหล
- ปวดกล้ามเนื้อ
- ปวดข้อ
- ท้องเสีย
- คลื่นไส้/อาเจียน
- ไม่อยากอาหาร

2. คุณฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ครบแล้วหรือไม่

หากคุณต้องการไปเยี่ยมบริการบ้านพักดูแลผู้สูงอายุ คุณจะต้องฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่
คุณต้องแสดงหลักฐานการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ที่เป็นปัจจุบัน
หากคุณไม่สามารถฉีดวัคซีนได้คุณจะต้องแสดงหลักฐานการยกเว้นทางการแพทย์จากแพทย์ผู้รักษาของคุณ นอกจากนี้เรายังแนะนำให้คุณรับการฉีดวัคซีนหากคุณไปเยี่ยมญาติและเพื่อน ๆ ผู้สูงอายุที่บ้านของเขาเอง

3. คุณรู้วิธีเยี่ยมเยียนที่ปลอดภัยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้หรือไม่

เพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายของ COVID-19 เราขอแนะนำให้คุณ:

- ล้างมือเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาทีด้วยสบู่และน้ำหรือใช้เจลล้างมือที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบพื้นฐาน
 - » เมื่อเริ่มต้นและสิ้นสุดการเยี่ยมเยียนของคุณ
 - » ก่อนและหลังที่คุณมีการสัมผัสติดต่อกับผู้พักอาศัย เช่นเมื่อได้ช่วยระหว่างมื้ออาหารของพวกเขา

» สม่่าเสมอตลอดทั้งวัน

- แสดงหลักฐานที่แสดงว่าคุณและผู้เยี่ยมเยียนทุกคนได้รับการฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่สำหรับปี 2563 แล้ว
- ไอหรือจามลงในข้อศอกของคุณหรือกระดาษทิชชู
ทิ้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วลงในถังขยะทันทีและล้างมือ
- ผู้เยี่ยมเยียนไม่เกินสองคนต่อผู้พักอาศัยหนึ่งคน
- เยี่ยมญาติของคุณในห้องของเขา พื้นที่กลางแจ้ง หรือพื้นที่ที่บ้านพักของคุณระบุ
- หลีกเลี่ยงพื้นที่ส่วนกลาง
- ทำการเว้นระยะห่างทางกายภาพทุกครั้งที่ทำได้

คุณไม่สามารถไปเยี่ยมเยียนได้หากใน 14 วันที่ผ่านมาคุณได้:

- กลับมาจากต่างประเทศ หรือ
- มีการสัมผัสติดต่อกใกล้ชิดกับผู้ที่ เป็น COVID-19

คุณควรทำการกักตัวหรือแยกตัวและไม่ควรไปเยี่ยมใคร

พนักงานและผู้เยี่ยมเยียนทุกคนควรให้ข้อมูลการติดต่อที่เป็นปัจจุบันแก่สถานดูแลผู้สูงอายุ

4. คุณมีเด็กมาเยี่ยมเยียนกับคุณด้วยไหม

คุณต้องตรวจสอบว่าเด็ก ๆ

สามารถไปเยี่ยมเยียนกับคุณได้หรือไม่ก่อนที่จะไปบ้านพักดูแลผู้สูงอายุ

หากได้รับอนุญาตให้ไปด้วยได้ คุณจะต้องดูแลเด็ก ๆ

ที่ไปกับคุณและตรวจสอบให้แน่ใจว่าพวกเขาปฏิบัติตามข้อแนะนำการเว้นระยะห่างทางกายภาพและสุขอนามัย

5. คุณรู้จักที่ใช้กับบ้านพักของผู้ที่คุณรักหรือไม่

ผู้ให้บริการแต่ละรายจะถูกขอให้สื่อสารกับผู้พักอาศัยและครอบครัวเกี่ยวกับกฎเกณฑ์เกี่ยวกับการเยี่ยมเยียน พวกเขาจำเป็นต้องแจ้งให้คุณทราบถึงการเปลี่ยนแปลงใด ๆ คุณจะต้อง:

- ให้คำตอบที่ตรงไปตรงมาในคำถามคัดกรองเกี่ยวกับความเสี่ยง COVID-19 ของคุณ
- แสดงหลักฐานการฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่สำหรับปี 2563
- ปฏิบัติตามกฎสำหรับผู้มาเยี่ยม

คุณควรตรวจสอบคำแนะนำของรัฐบาลรัฐหรือดินแดนของคุณเพราะข้อกำหนดอาจแตกต่างกันสำหรับบริการดูแลผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป

6. คุณรู้วิธีติดต่อกับคนที่คุณรักหากมีการจำกัดการเข้าเยี่ยมหรือไม่

บางครั้งผู้ให้บริการอาจจำเป็นต้องจำกัดการเข้าเยี่ยม ตัวอย่างเช่น หากมีการระบาดในที่พักหรือในพื้นที่

เราสนับสนุนให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุและญาติทำงานร่วมกันเพื่อช่วยให้คุณติดต่อกับคนที่คุณรักได้

หากคุณมีข้อกังวลเกี่ยวกับการเข้าเยี่ยมหรือการให้การดูแลแก่เพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวของคุณติดต่อไปที่:

- เครือข่ายสนับสนุนผู้สูงอายุ (Older Persons Advocacy Network, OPAN) ที่หมายเลข 1800 700 600 หรือ
- เยี่ยมชมเว็บไซต์ที่ www.opan.com.au

OPAN สามารถทำงานร่วมกับคุณและผู้ให้บริการดูแลผู้สูงอายุได้

บริการนี้ฟรีและเก็บข้อมูลเป็นความลับ

หรือคุณสามารถติดต่อคณะกรรมการคุณภาพและความปลอดภัยการดูแลผู้สูงอายุ (Aged Care Quality and Safety Commission, ACQSC) ที่หมายเลข 1800 951 822 หรือที่ agedcarequality.gov.au

หากคุณมีข้อกังวลเกี่ยวกับสุขภาพจิตของเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว

โทรหาสายด่วนสนับสนุน COVID-19 สำหรับชาวออสเตรเลียสูงอายุที่หมายเลข 1800 171 866

เราต้องการความช่วยเหลือจากคุณ

การใช้แอปพลิเคชัน COVIDSafe เป็นไปโดยสมัครใจอย่างสิ้นเชิง

การดาวน์โหลดแอปพลิเคชันเป็นสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อช่วยปกป้องครอบครัว

เพื่อนฝูงและชุมชนของคุณ คุณสามารถช่วยชีวิตชาวออสเตรเลียอื่น ๆ

รวมถึงคนที่คุณให้การดูแล ยิ่งชาวออสเตรเลียเชื่อมต่อกับแอปพลิเคชัน COVIDSafe

มากเท่าไรเราก็จะพบไวรัสได้เร็วขึ้นเท่านั้น

สำหรับข้อมูล ทรัพยากรและคำแนะนำอย่างเป็นทางการทั้งหมด ไปที่ www.health.gov.au