



Шест корака за заустављање ширења

Можете да зауставите ширење и одржавате безбедност ако следите **СВАКИ** од следећих шест корака

1. Да ли сте добро?

Морате да останете код куће ако се не осећате добро, чак и ако имате само благе симптоме. Контактирајте лекара или клинику за респираторне болести и затражите савет. Реците им да сте радник који пружа негу старијим особама. Тестирање на COVID-19 је на располагању свим радницима који пружају негу старијим особама. Симптоми COVID-19 су слични симптомима прехладе или грипа и могу да укључе:

- температуру
- кашаљ
- отежано дисање
- грлобољу
- главобољу
- губитак чула мириса
- губитак чула укуса
- цурење носа
- болове у мишићима
- болове у зглобовима
- пролив
- мучнину/повраћање
- губитак апетита

2. Да ли се држите подаље од болесних особа?

Морате да останете код куће ако сте у последњих 14 дана:

- били у контакту са особом која има COVID-19, а нисте носили одговарајућу личну заштитну опрему (PPE) или
- допутовали из иностранства.

Треба да будете у карантину или изолацији. Обратите се вашем послодавцу или менаџеру. Немојте да идете на посао. Ако имате симптоме, без обзира на то колико су благи, затражите медицински савет. Реците лекару да сте радник који пружа негу старијим особама.

3. Да ли сте примили вакцину против грипа?

Ако радите у дому за негу старијих особа, морате да примите вакцину против грипа. И радницима који пружају негу у кући странака се топло препоручује да приме вакцину против грипа 2020.

4. Да ли сте опрали руке?

Треба да перете руке сапуном и водом најмање 20 секунди. Ако вам руке нису видљиво прљаве, можете да користите средство за дезинфекцију руку на бази алкохола. Треба темељно да оперете руке:

- пре него што почнете да радите
- пре и после сваког контакта са особом којој пружате негу
- након контакта са потенцијално контаминираним површинама или предметима
- у редовним размацама током дана

5. Да ли сте прошли обуку о COVID-19 за раднике који пружају негу старијим особама?

Постоје бесплатни онлајн курсеви који ће вам помоћи да:

- разумете COVID-19
- учите знакове и симптоме
- одржите сопствену безбедност и безбедност других

Те курсеве ћете наћи на: <https://covid-19training.gov.au>

Такође редовно треба да освежавате своје знање путем курсева о мерама за спречавање и контролу инфекције.

6. Да ли знате како и када треба да користите личну заштитну опрему (PPE)?

Лична заштитна опрема (Personal Protective Equipment - PPE) је важна, јер вам пружа заштиту током рада.

Треба да се придржавате уредби ваше државе или територије о коришћењу личне заштитне опреме.

Лична заштитна опрема мора да се носи када пружате негу особама:

- код којих је потврђено или се сумња да имају COVID-19
- које су у карантину

Обуците личну заштитну опрему пре него што уђете у собу или кућу тих особа. Разговарајте са вашим послодавцем или менаџером ако нисте сигурни. Погледајте видео и прочитајте дијаграм тока о коришћењу личне заштитне опреме у нези старијих особа који ћете наћи у материјалима о COVID-19 на health.gov.au.