



Sześć kroków hamujących rozszew wirusa

Możesz hamować rozszew i pozostać bezpieczny, wykonując **WSZYSTKIE** sześć kroków

1. Czy jesteś zdrowy?

Musisz pozostać w domu nawet wtedy, gdy obserwowane u siebie objawy są umiarkowane. Aby uzyskać poradę, skontaktuj się z lekarzem lub z kliniką chorób układu oddechowego. Poinformuj ich, że jesteś pracownikiem resortu opieki nad osobami w starszym wieku. Dla wszystkich pracowników resortu opieki nad osobami w starszym wieku dostępne są badania laboratoryjne w kierunku COVID-19. Objawy COVID-19 przypominają objawy grypy lub przeziębienia, np.:

- gorączka
- kaszel
- duszności
- ból gardła
- ból głowy
- utrata węchu
- utrata smaku
- katar
- bóle mięśniowe
- bóle stawów
- biegunka
- nudności/wymioty
- utrata apetytu

2. Czy unikasz kontaktu z chorymi?

Musisz zostać w domu, jeśli w ciągu ostatnich 14 dni:

- bez zastosowania środków ochrony osobistej zetknęłeś się z kimś chorym na COVID-19
- powróciłeś z zagranicy.

Powinieneś przebywać na kwarantannie lub w izolacji. Skontaktuj się ze swoim pracodawcą lub kierownikiem. Nie przychodź do pracy. Jeśli pojawią się u ciebie objawy, nawet umiarkowane, szukaj porady lekarza. Poinformuj ich, że jesteś pracownikiem

resortu opieki nad osobami w starszym wieku.

3. Czy masz aktualne szczepienie przeciw grypie?

Jeśli pracujesz w domu opieki nad osobami w starszym wieku, musisz być zaszczepiony przeciw grypie. Zalecamy też, aby opiekunowie starszych osób w ich własnych domach także poddali się szczepieniu przeciw grypie w 2020 roku.

4. Czy umyłeś ręce?

Myj ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund. Jeśli ręce nie są w widoczny sposób brudne, można stosować środek dezynfekcyjny do rąk na bazie alkoholu. Musisz dokładnie myć ręce:

- przed rozpoczęciem pracy
- przed i po każdej sesji kontaktu z osobą, którą się opiekujesz
- po dotknięciu potencjalnie zanieczyszczonych powierzchni lub przedmiotów
- w regularnych odstępach czasu w ciągu dnia

5. Czy odbyłeś szkolenie w zakresie COVID-19 dla opiekunów osób w starszym wieku?

Bezpłatne moduły szkoleniowe dostępne są online w celu:

- zapoznania się z COVID-19
- rozpoznawania objawów przedmiotowych i podmiotowych
- zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym

Moduły szkoleniowe można znaleźć online pod adresem <https://covid-19training.gov.au>

Powinieneś regularnie uczestniczyć w szkoleniach utrwalających wiedzę w zakresie środków zapobiegania i kontroli infekcji.



6. Czy wiesz, jak i kiedy stosować środki ochrony osobistej?

Środki ochrony osobistej są ważne, bo zabezpieczają cię w czasie pracy.

Musisz stosować się do wytycznych twojego stanu lub terytorium na temat stosowania środków ochrony osobistej.

Środki ochrony osobistej należy nosić, gdy opiekujesz się osobą, która:

- jest potwierdzonym lub podejrzanym przypadkiem COVID-19
- została poddana kwarantannie

Nakładaj na siebie środki ochrony osobistej przed wejściem do pokoju lub domu. W razie niepewności rozmawiaj ze swoim pracodawcą lub kierownikiem. Obejrzyj wideo i zapoznaj się z diagramem stosowania środków ochrony osobistej w resorcie opieki nad osobami w starszym wieku. Znajdź COVID-19 Resources (zasoby) na stronie **health.gov.au**.