



# Yayılmayı Durdurmak için Altı Adım.

## Altı adımın HEPSİNE uyarak yayılmayı durdurabilir ve güvende kalabilirsiniz

### 1. Kendinizi iyi hissediyor musunuz?

Kendinizi iyi hissetmiyorsanız belirtileriniz hafif olsa bile mutlaka evde kalmalısınız. Bir doktora ya da solunum kliniğine başvurun ve önerilerini alın. Onlara bir yaşlı bakımı çalışanı olduğunuzu söyleyin. Tüm yaşlı bakımı çalışanları COVID-19 testi yaptırabilir. COVID-19'un belirtileri üşütme ya da gripinkilere benzeyebilir ve aşağıdakileri içerebilir:

- ateş
- öksürük
- nefes darlığı
- boğaz ağrısı
- baş ağrısı
- koklama hissi kaybı
- tat alma hissi kaybı
- burun akması
- kas ağrısı
- eklem ağrısı
- ishal
- bulantı/kusma
- iştahsızlık

### 2. Kendini iyi hissetmeyenlerden uzak durdunuz mu?

Son 14 günde aşağıdaki durumlardan biri gerçekleşmişse evde kalmalısınız:

- COVID-19'a yakalanmış ve uygun KKD giymemiş birisine temas ettiyseniz veya
- yurt dışından geldiyseniz.

Karantinaya girmeli ya da kendinizi izole etmelisiniz. İşvereninizle ya da yöneticinizle görüşün. İşe gitmeyin. Hafif bile olsa belirtileriniz varsa tıbbi yardım alın. Onlara bir yaşlı bakımı çalışanı olduğunuzu söyleyin.

### 3. Grip aşılarınız güncel mi?

Yaşlı bakımevinde çalışıyorsanız grip aşısı yaptırmalısınız. Evde bakım çalışanlarının 2020 grip aşısını yaptırmalarını şiddetle öneriyoruz.

### 4. Ellerinizi yıkadınız mı?

Ellerinizi en az 20 saniye su ve sabunla yıkamalısınız. Ellerinizde görünür kir yoksa alkol bazlı el dezenfektanı kullanabilirsiniz. Aşağıdaki durumlarda ellerinizi iyice yıkamalısınız:

- işe başlamadan önce
- baktığınız kişilerle her temas sürecinden önce ve sonra
- bulaşma potansiyeli taşıyan yüzey veya eşyalarla temastan sonra
- gün içinde düzenli aralıklarla

### 5. Yaşlı bakımı çalışanlarına yönelik COVID-19 eğitimi aldınız mı?

Size aşağıdaki konularda yardımcı olması için tasarlanmış ücretsiz çevrimiçi eğitim modülleri vardır:

- COVID-19'u anlamak
- işaret ve belirtileri tespit etmek
- kendinizi ve başkalarını güvende tutmak

Bu eğitim modüllerini çevrimiçi olarak <https://covid-19training.gov.au> adresinde görebilirsiniz

Enfeksiyon önleme ve kontrol önlemleri hakkında düzenli tazeleyici eğitimlerden geçmelisiniz.

### 6. KKD'in nasıl ve ne zaman kullanılacağını biliyor musunuz?

Kişisel Koruyucu Donanım (KKD), çalışırken güvende kalmanız için önemlidir.

KKD kullanmaya yönelik eyalet ve bölge direktiflerine uymalısınız.

Aşağıdaki kişilere bakarken KKD giymelisiniz:



- COVID-19 şüphesi taşıyan ya da testi pozitif çıkanlar
- karantinada olanlar

İlgili kişinin odasına ya da evine girmeden önce KKD giyin. Emin olmadığınız konularda işvereninizle ya da yöneticinizle konuşun.

**health.gov.au** adresindeki COVID-19

Kaynakları kısmında KKD videosunu izleyin ve yaşlı bakımında KKD kullanımını akış şemasını okuyun.