



# Zes stappen om verspreiding tegen te gaan

**U kunt verspreiding tegengaan door ALLE zes stappen te volgen**

## 1. Voelt u zich niet goed?

Als u zich niet goed voelt, moet u thuisblijven, zelfs bij milde symptomen. Neem contact op met een arts of ademhalingskliniek en vraag om advies. Zeg hen dat u in de ouderenzorg werkt. COVID-19-tests zijn beschikbaar voor alle ouderenzorgwerkers. De symptomen van COVID-19 kunnen op symptomen van een verkoudheid of griep lijken en omvatten:

- koorts
- hoesten
- kortademigheid
- keelpijn
- hoofdpijn
- verlies van reukzin
- verlies van smaak
- loopneus
- spierpijn
- gewrichtspijn
- diarree
- misselijkheid/braken
- verlies van eetlust

## 2. Bent u uit de buurt gebleven van mensen die ziek zijn?

U moet thuisblijven als u in de laatste twee weken:

- contact had met iemand met COVID-19 terwijl u niet de juiste PPE droeg, of
- terugkwam uit het buitenland

U moet dan in quarantaine of isolatie blijven. Neem contact op met uw werkgever of manager. Ga niet werken. Vraag om medisch advies als u symptomen heeft, zelfs milde symptomen. Informeer hen dat u in de ouderenzorg werkt.

## 3. Is uw griepvaccinatie up-to-date?

Als u in een bejaardentehuis werkt moet u tegen griep gevaccineerd zijn. We moedigen ook sterk een griepvaccinatie van 2020 aan voor thuiszorgwerkers.

## 4. Heb u uw handen gewassen?

U moet uw handen minstens 20 seconden met zeep en water wassen. Als uw handen niet zichtbaar vuil zijn, gebruik dan handontsmettingsmiddel op basis van alcohol. U moet uw handen grondig wassen:

- voor u begint te werken
- voor en na elk contact met iemand waar u voor zorgt
- na contact met mogelijk besmette oppervlakken of voorwerpen
- regelmatig tijdens de dag

## 5. Hebt u COVID-19-opleiding voor ouderzorgwerkenden gevolgd?

Er zijn gratis online opleidingsmodules om u te helpen:

- COVID-19 te begrijpen
- de tekenen en symptomen te herkennen
- uzelf en anderen veilig te houden

De opleidingsmodules zijn online beschikbaar via <https://covid-19training.gov.au>

Volg ook regelmatig herhalingsopleidingen over het voorkomen van infectie en controlematregelen.

## 6. Weet u hoe en wanneer u PPE moet gebruiken?

Persoonlijke beschermingsmiddelen (PPE) zijn belangrijk om u tijdens het werk veilig te houden.

U moet de richtlijnen van uw staat of territorium over het gebruik van PPE volgen.

U moet PPE dragen als u voor iemand zorgt:

- waarvan bevestigd is of vermoed wordt dat ze COVID-19 hebben
- die in quarantaine verblijft

Doe de PPE aan voor u de kamer of woonst van de persoon betreedt. Praat met uw werkgever of manager als u niet zeker bent. Bekijk de PPE-video en lees het stroomschema voor gebruik van PPE in de ouderenzorg, onder *Resources* (hulpmiddelen) op [health.gov.au](https://health.gov.au).