



## ZES STAPPEN TEGEN VERSPREIDING VOOR FAMILIE EN BEZOEKERS

Dank u aan alle familieleden en dierbaren van oudere Australiërs voor uw steun en medewerking. Dit is ontzettend belangrijk tijdens deze moeilijke periode.

We weten dat COVID-19 een onevenredige impact heeft op ouderen. We werken harder dan ooit om ervoor te zorgen dat uw dierbaren veilig blijven in hun ouderenzorgdiensten.

De veiligheid en het welzijn van kwetsbare en oudere Australiërs is onze absolute prioriteit.

De volgende informatie zal u helpen om oudere Australiërs tegen COVID-19 te beschermen.

Meer informatie is beschikbaar op de website [health.gov.au](https://www.health.gov.au) onder de “resources section” (rubriek hulpmiddelen). Ik moedig u ook aan om het Bedrijfsreglement voor bezoeken aan bejaardentehuizen tijdens COVID-19 te lezen op <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/>.

Het is belangrijk om de rechten van mensen die ouderenzorg ontvangen te blijven beschermen in lijn met het *Aged Care Charter of Rights* (Handvest voor rechten in ouderenzorg). Dit handvest is beschikbaar op <https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights>.

## ZES STAPPEN TEGEN VERSPREIDING:

### U kunt verspreiding tegengaan en veilig blijven door **ALLE zes stappen te volgen**

#### 1. Voelt u zich goed?

Als u zich niet goed voelt, moet u thuisblijven en niemand bezoeken. Dit geldt ook als uw symptomen mild zijn. De symptomen van COVID-19 kunnen op 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. Is uw *griepvaccinatie* up-to-date?

Als u een bejaardentehuis wilt bezoeken, moet u tegen griep gevaccineerd zijn. U moet bewijs van een up-to-date griepvaccinatie tonen. Als u niet gevaccineerd kunt worden, moet u bewijs tonen van medische vrijstelling van uw behandelende arts. We raden vaccinaties ook aan als u oudere familieleden en vrienden thuis bezoekt.

#### 3. Weet u hoe u uw bezoek zo *veilig* mogelijk kunt maken?

Om het risico op verspreiding van COVID-19 te helpen verlagen, raden we aan om:

- uw handen minstens 20 seconden met zeep en water te wassen of handontsmettingsmiddel op basis van alcohol te gebruiken:
  - » aan het begin of einde van uw bezoek
  - » voor en na contact met een bewoner, zoals hen helpen met hun maaltijd
  - » regelmatig tijdens de dag

- bewijs te tonen dat u en alle bezoekers in uw gezelschap de griepvaccinatie van 2020 kregen
- in uw elleboog of een zakdoek te hoesten of niezen, gebruikte zakdoeken meteen in de vuilnisbak te gooien en uw handen te wassen
- een bewoner met hoogstens twee personen tegelijk te bezoeken
- uw familielid op zijn/haar kamer, in een buitenruimte of op een door het instituut aangeduide plaats te bezoeken
- gemeenschappelijke ruimten te vermijden
- zoveel mogelijk aan lichamelijke afstand te doen

U kunt geen bezoek afleggen als u in de laatste twee weken:

- terugkwam uit het buitenland, of
- nauw contact had met iemand met COVID-19

Dan moet u al in quarantaine of isolatie verblijven en niemand bezoeken.

Al het personeel en alle bezoekers moeten up-to-date contactgegevens aan het bejaardentehuis bezorgen.

#### **4. Maken kinderen deel uit van uw bezoek?**

U moet voor u naar het bejaardentehuis gaat controleren of kinderen mee op bezoek mogen. Als dat mag, moet u toezicht houden op de kinderen in uw gezelschap en ervoor zorgen dat ze het lichamenlijk afstands- en hygiënisch advies volgen.

#### **5. Kent u de regels van toepassing in het instituut van uw dierbare?**

Elke dienstverlener wordt gevraagd om bewoners en familieleden te informeren over de bezoekregels. Dit omvat ook eventuele wijzigingen. U moet:

- eerlijk antwoorden op controlevragen over uw risico op COVID-19
- bewijs tonen van een griepvaccinatie van 2020
- u aan de bezoekregels houden

Controleer ook het advies van uw staats- of territoriumoverheid, want de vereisten voor ouderenzorgdiensten en de gemeenschap kunnen verschillen.

#### **6. Weet u hoe u contact kunt houden met uw dierbare in geval van beperkte toegang?**

Soms moet een dienstverlener de toegang beperken, bijvoorbeeld bij een uitbraak in een instituut of daar in de buurt.

We moedigen ouderenzorgverleners en familieleden aan om samen te werken zodat u contact kunt houden met uw dierbaren.

Als u zich zorgen maakt over bezoeken of de verzorging van een vriend of familielid, neem dan contact op met:

- het *Older Persons Advocacy Network* (Netwerk voor pleitbezorging voor ouderen; OPAN) op 1800 700 600 of
- bezoek hun website op [www.opan.com.au](http://www.opan.com.au).

OPAN kan met u en de ouderenzorgverlener samenwerken. Dit is een gratis en vertrouwelijke dienst. U kunt ook contact opnemen met de *Aged Care Quality and Safety Commission* (Commissie voor kwaliteit en veiligheid in ouderenzorg; ACQSC) op 1800 951 822 of via [agedcarequality.gov.au](http://agedcarequality.gov.au).

Als u zich zorgen maakt over de geestelijke gezondheid van een vriend of familielid, bel dan gratis naar de *COVID-19 support line for Senior Australians* (COVID-19-hulplijn voor oudere Australiërs) op 1800 171 866.

## **We hebben uw hulp nodig**

De COVIDSafe-app is volkomen vrijwillig. Door de app te downloaden kunt u helpen uw familie, vrienden en gemeenschap te beschermen. U kunt helpen de levens van andere Australiërs te redden, ook degene waar u voor zorgt. Hoe meer Australiërs zich aansluiten op de COVIDSafe-app, hoe sneller we het virus kunnen vinden.

**Ga voor alle officiële informatie, hulpmiddelen en raad naar [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)**