



## ȘASE PAȘI PENTRU A OPRI RĂSPÂNDIREA VIRUSULUI LA LUCRĂTORII DIN DOMENIUL ÎNGRIJIRII PERSOANELOR ÎN VÂRSTĂ

Vă mulțumim pentru munca incredibilă pe care o depuneți în împrejurări dificile. Munca dumneavoastră nu a fost niciodată mai importantă.

Fiecare trebuie să-și aducă contribuția la sprijinirea și îngrijirea australienilor mai în vârstă.

Este important ca toți lucrătorii din domeniul îngrijirii persoanelor în vârstă să fie familiarizați cu Carta privind drepturile în domeniul îngrijirii persoanelor în vârstă. Carta este în vigoare pentru a proteja drepturile persoanelor în vârstă aflate în îngrijire. Aceasta este disponibilă pe situl: <https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights>.

Următoarele informații vă vor ajuta să vă mențineți în siguranță la locul de muncă și să protejați persoanele pe care le îngrijiți.

Ca lucrători din domeniul îngrijirii persoanelor în vârstă, este esențial să faceți tot ce vă stă în putință pentru a vă proteja de virusul COVID-19. Aceasta este vital pentru sănătatea dumneavoastră, sănătatea familiei dumneavoastră, a colegilor și a persoanelor pe care le îngrijiți.

Dacă aveți orice nelămuriri sau credeți că aveți nevoie de mai multe informații, vă rugăm să contactați angajatorul sau managerul dumneavoastră.

Puteți găsi informații suplimentare pe situl [health.gov.au](https://www.health.gov.au) - alegeți Coronavirus (COVID-19) Resources. De asemenea, vă încurajăm să citiți Codul domeniului de activitate privind vizitarea persoanelor în vârstă aflate în îngrijire pe timpul pandemiei COVID-19 la <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/>

## **ȘASE PAȘI PENTRU A OPRI RĂSPÂNDIREA VIRUSULUI**

### **Puteți opri răspândirea virusului și rămâne în siguranță urmând TOȚI cei șase pași**

#### **1. Vă simțiți bine?**

Trebuie să stați acasă dacă nu vă simțiți bine, chiar dacă simptomele sunt ușoare. Contactați un medic sau o clinică pentru persoanele cu probleme respiratorii și cereți-le sfatul. Spuneți-le că sunteți un lucrător din domeniul îngrijirii persoanelor în vârstă. Testarea pentru COVID-19 este disponibilă pentru toți lucrătorii din acest domeniu. Simptomele de COVID-19 pot fi ca o răceală sau gripă și pot include:

- febră
- tuse
- dificultăți de respirație
- durere în gât
- durere de cap
- pierderea mirosului
- pierderea gustului
- curgerea nasului
- dureri musculare
- dureri articulare
- diaree
- greață/vărsături
- pierderea poftei de mâncare

#### **2. Ați stat departe de persoanele care nu se simt bine?**

Trebuie să stați acasă dacă, în ultimele 14 zile:

- ați avut contact cu o persoană cu COVID-19 și nu purta PPE [echipament personal de protecție], sau
- v-ați întors din străinătate.

Ar trebui să fiți în carantină sau izolare. Contactați angajatorul sau managerul dumneavoastră. Nu vă duceți la muncă. Dacă aveți simptome, chiar dacă acestea sunt ușoare, cereți sfatul medicului. Spuneți-le că sunteți un lucrător din domeniul îngrijirii persoanelor în vârstă.

#### **3. Sunteți la zi cu vaccinarea antigripală?**

Dacă lucrați în îngrijirea rezidențială pentru persoanele în vârstă trebuie să fiți vaccinat împotriva gripei. Încurajăm cu tărie lucrătorii de îngrijire la domiciliu să fie la zi cu vaccinul antigripal din 2020.

#### 4. V-ați spălat pe mâini?

Trebuie să vă spălați pe mâini cu apă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde. În cazul în care mâinile nu sunt vizibil murdare puteți utiliza un dezinfectant de mâini pe bază de alcool. Trebuie să vă spălați bine pe mâini:

- înainte de a începe lucrul
- înainte și după fiecare episod de contact cu o persoană pe care o îngrijiți
- după contactul cu suprafețe sau obiecte potențial contaminate
- la intervale regulate pe tot parcursul zilei

#### 5. Ați terminat instruirea privind COVID-19 pentru lucrătorii din domeniul îngrijirii persoanelor în vârstă?

Există module de instruire online gratuite concepute pentru a vă ajuta:

- să înțelegeți COVID-19
- să descoperiți semnele și simptomele
- să rămâneți în siguranță, dumneavoastră cât și ceilalți

Puteți găsi modulele de instruire online la: <https://covid-19training.gov.au>

Ar trebui să urmați un curs de îmbunătățire a cunoștințelor privind prevenirea infecției și măsurile de control, în mod regulat.

#### 6. Știți cum și când să utilizați PPE?

Echipamentul individual de protecție (PPE) este important pentru a vă menține în siguranță în timp ce lucrați. Trebuie să urmați instrucțiunile din statul și teritoriul dumneavoastră privind utilizarea PPE.

PPE trebuie purtat atunci când aveți grijă de cineva:

- care este un caz confirmat sau suspectat de COVID-19
- care se află în carantină

Puneți echipamentul PPE pe dumneavoastră înainte de a intra în camera sau casa persoanei. Discutați cu angajatorul sau managerul dacă nu sunteți sigur. Vizionați videoclipul despre PPE și citiți schema logică pentru utilizarea PPE-ului în îngrijirea persoanelor în vârstă, ce se găsește în secțiunea COVID-19 Resurse de pe situl [health.gov.au](http://health.gov.au).

### **Avem nevoie de ajutorul dumneavoastră**

Aplicația COVIDSafe este complet voluntară. Descărcarea aplicației este un lucru pe care îl puteți face pentru a vă proteja familia, prietenii și comunitatea. Puteți ajuta la salvarea vieților altor australieni, inclusiv a celor pe care îi îngrijiți. Cu cât australienii se conectează mai mult la aplicația COVIDSafe, cu atât mai repede putem depista virusul.

Pentru toate informațiile, resursele și instrucțiunile oficiale, vizitați situl [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)