



ŠEŠŤ KROKOV NA ZASTAVENIE ŠÍRENIA PRE OPATROVATEĽOV STARŠÍCH ĽUDÍ

Ďakujeme vám za neuveriteľnú prácu, ktorú robíte v zložitých podmienkach. Vaša práca nikdy nebola zložitejšia.

Každý musí zohrávať svoju úlohu pri podpore a starostlivosti o starších Austrálčanov.

Je dôležité, aby všetci pracovníci v oblasti starobnej starostlivosti boli oboznámení s Chartou práv pri starostlivosti o starších. Charta je zavedená na ochranu práv ľudí, ktorí dostávajú starostlivosť v staršom veku. Je k dispozícii na web stránke:
<https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights>.

Nasledujúce informácie vám pomôžu zaistiť bezpečnosť pri práci a chrániť ľudí, ktorých opatrujete.

Ako opatrovatelia starších osôb musíte robiť všetko na to, aby ste sa ochránili pred COVID-19. Je to životne dôležité pre vaše zdravie, zdravie vašej rodiny, vašich kolegov a ľudí, ktorých opatrujete.

Ak máte akékoľvek pochybnosti alebo ak potrebujete viac informácií, kontaktujte svojho zamestnávateľa alebo manažéra.

Ďalšie informácie nájdete na web stránke [health.gov.au](https://www.health.gov.au) – choďte na Coronavirus (COVID-19) Resources. Taktiež vám odporúčame si prečítať Priemyselný kódex pre návštevy domovov dôchodcov počas COVID-19 na
<https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/>

ŠEŠ KROKOV NA ZASTAVENIE ŠÍRENIA

Môžete zastaviť šírenie a chrániť sa pri dodržiavaní VŠETKÝCH šiestich krokov

1. Cítite sa dobre?

Ak sa necítite dobre, musíte zostať doma, aj keď sú vaše príznaky mierne. Kontaktujte lekára alebo respiračnú kliniku a požiadajte o radu. Povedzte im, že ste opatrovateľom starších osôb. COVID-19 testovanie je dostupné pre všetkých opatrovateľov starších osôb. Príznaky COVID-19 môžu byť ako prechladnutie alebo chrípka a môžu zahŕňať:

- horúčku
- kašeľ
- dýchavičnosť
- boľavé hrdlo
- bolesť hlavy
- stratu čuchu
- stratu chuti
- nádchu
- bolesť svalov
- bolesť kĺbov
- hnačku
- nevoľnosť/vracanie
- stratu chuti do jedla

2. Držite sa preč od ľudí, ktorí sa necítia dobre?

Musíte zostať doma, ak ste za posledných 14 dní:

- mali kontakt s niekým, kto má COVID-19 a nemali ste na sebe osobné ochranné vybavenie (PPE), alebo
- ste sa vrátili zo zahraničia.

Mali by ste byť v karanténe alebo v izolácii. Kontaktujte svojho zamestnávateľa alebo manažéra. Nechodte do práce. Ak máte príznaky, aj keď sú mierne, vyhľadajte lekársku pomoc. Dajte im vedieť, že ste opatrovateľom starších osôb.

3. Je vaše očkovanie proti chrípke čerstvé?

Ak pracujete ako opatrovateľ starších osôb, musíte byť očkovaný proti chrípke. Dôrazne odporúčame opatrovateľom starších osôb, aby mali očkovanie proti chrípke v roku 2020.

4. Umyli ste si ruky?

Ruky si máte umývať mydlom a vodou najmenej 20 sekúnd. Ak nemáte ruky viditeľne zašpinené, môžete použiť dezinfekčný prostriedok na ruky na báze alkoholu. Ruky si musíte dôkladne umyť:

- pred začatím práce
- pred a po každom kontakte s osobou o ktorú sa staráte
- po kontakte s potenciálne kontaminovanými povrchmi alebo predmetmi
- v pravidelných intervaloch počas dňa

5. Máte ukončené školenie na COVID-19 pre opatrovateľov starších osôb?

K dispozícii sú bezplatné online kurzy, ktoré vám pomôžu:

- chápať vírus COVID-19
- všimnúť si znaky a príznaky
- chrániť seba a iných

Tieto online kurzy nájdete na web stránke: <https://covid-19training.gov.au>

Mali by ste absolvovať pravidelný opakovaný výcvik v oblasti opatrení na prevenciu a kontrolu infekcií.

6. Viete ako a kedy používať PPE?

Počas práce je dôležité mať osobné ochranné vybavenie (PPE) na svoju ochranu. Pri používaní PPE musíte postupovať podľa smerníc vášho štátu a teritória.

PPE by ste mali nosiť, ak opatrujete niekoho:

- s potvrdeným alebo podozrivým prípadom COVID-19
- kto je v karanténe

PPE si oblečte pred vstupom do miestnosti alebo domu dotýčnej osoby. Ak si nie ste ničím istí, obráťte sa na svojho zamestnávateľa alebo manažéra. Pozrite si video o PPE a prečítajte si diagram použitia PPE pri starostlivosti o starších osôb, ktoré nájdete v COVID-19 Resources na web stránke health.gov.au.

Potrebuje vaše pomoc

Aplikácia COVIDSafe je úplne dobrovoľná. Stiahnutie aplikácie je niečo, čo môžete urobiť na ochranu svojej rodiny, priateľov a ochranu komunity. Môžete pomôcť zachrániť životy iných Austráľčanov, vrátane tých, ktorých opatrujete. Čím viac Austráľčanov sa pripojí k aplikácii COVIDSafe, tým rýchlejšie nájdeme vírus.

Všetky oficiálne informácie, zdroje a usmernenia nájdete na web stránke www.health.gov.au