



ŠEŠŤ KROKOV NA ZASTAVENIE ŠÍRENIA V DOMOVOCH DÔCHODCOV

Ďakujeme vám, že pomáhate chrániť seba, vašich spolubývajúcich a všetkých ľudí, o ktorých sa staráte. Chápeme, že to bolo niekedy náročné, a vyžadovalo to veľké prispôsobovanie.

Vaša bezpečnosť a pohoda sú našou najväčšou prioritou. Opatrenia, ktoré sme zaviedli, boli urobené preto, aby sme vás udržiavali v bezpečí.

Je dôležité, aby sme všetci naďalej robili všetko, čo je v našich silách, na ochranu rezidentov pred COVID-19 v opatrovniach, a zamestnancov, ktorí ich opatrujú. Nasledujúce informácie vám pomôžu, aby ste zostali v bezpečí a v pohode.

Ak máte akékoľvek obavy alebo potrebujete viac informácií, obráťte sa na rodinných príslušníkov, opatrovateľov alebo zamestnancov. Sme v tom všetci spolu.

Ďalšie informácie sú k dispozícii na web stránkach [health.gov.au](https://www.health.gov.au) alebo môžete zavolať na štátnu linku pomoci (National Coronavirus Helpline) na 1800 020 080.

Šesť krokov na zastavenie šírenia:

1. Informujte svojho lekára, ak sa necítite dobre

Musíte nahlásiť lekárovi akékoľvek príznaky choroby, bez ohľadu na to, aké sú mierne. Zhodnotí váš stav a prípadne otestuje na COVID-19. Príznaky COVID-19 môžu byť podobné prechladnutiu alebo chrípke 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.

COVID-19 testovanie je k dispozícii pre všetkých rezidentov v zariadeniach starostlivosti o seniorov.

2. Pravidelne si umývajte ruky

Musíte si dôkladne umývať ruky. Toto by ste mali robiť vždy pred a po kontakte s hociktorými inými rezidentami, návštevníkmi alebo pracovníkmi. Ruky si umývajte mydlom a vodou najmenej 20 sekúnd. Ak nemáte ruky viditeľne zašpinené, môžete použiť dezinfekčný prostriedok na ruky na báze alkoholu.

3. Starostlivosť o seba a o návštevníkov

Pre zníženie rizika šírenia COVID-19 vám odporúčame:

- požiadať návštevníkov, aby nechodili za vami, ak sa necítia dobre
- pripomenúť návštevníkom, aby si umyli ruky a nasmerovať ich, kde tak môžu urobiť
- mať iba dvoch návštevníkov v rovnakom čase
- stretnúť sa s návštevníkmi vo svojej izbe, vonkajšom priestore alebo v priestore, ktoré na to určí vaše zariadenie
- nestretávať sa s návštevníkmi v spoločných priestoroch
- vždy udržiavať fyzické distancovanie (vieme, že je to ťažké – najmä s vnúčatami)
- skontrolovať, či nemali vaši návštevníci úzky kontakt za posledných 14 dní s niekým, kto má COVID-19.

4. Poznáte pravidlá pre návštevníkov, ktoré sa vzťahujú na vaše zariadenie?

Rezidenčné ošetrovateľské služby musia konať podľa pokynov svojho štátu alebo územia. Každá opatrovateľská služba pre starších má pravidlá, ktoré pomôžu zastaviť šírenie vírusu. Uistite sa, že vy a vaši návštevníci sú si vedomí týchto pravidiel. Tieto pravidlá sa môžu zmeniť, ak sa vo vašej oblasti vyskytne prípad COVID-19.

Pred vstupom do zariadenia starostlivosti o seniorov je potrebné, aby vaši návštevníci:

- odpovedali na otázky, aby mohli zamestnanci posúdiť risk COVID-19
- preukázali potvrdenie o zaočkovaní proti chrípke v roku 2020
- súhlasili s dodržiavaním pravidiel pre návštevníkov.

Požiadajte svojich návštevníkov, aby odpovedali čestne, aby náhodne nešírili vírus COVID-19.

5. Viete, ako zostať v kontakte so svojimi blízkymi, keď vás nemôžu navštíviť?

Môže nastať čas, keď vaše zariadenie starostlivosti o seniorov bude musieť obmedziť prístup pre návštevníkov. Napríklad, keď dôjde k prepuknutiu vírusu vo vašom zariadení alebo miestnej oblasti.

Odporúčame spoluprácu medzi zariadeniami starostlivosti o seniorov a príbuznými na zabezpečení vzájomného kontaktu. Aj keď vás vaši najbližší nemôžu navštíviť osobne, sú spôsoby, ako môžete zostať v spojení.

Požiadajte svojich rodinných príslušníkov alebo zamestnancov zariadenia, aby vám ukázali, ako môžete byť v kontakte pomocou videohovorov. Požiadajte ich, aby vám ukázali, ako a kde sa môžete pripojiť na internet.

6. Viete, že počas núdzovej situácie COVID-19 môžete požiadať o dočasný pobyt s rodinou?

Ak sa cítite bezpečnejšie, keď bývate s rodinou, ktorá vám môže poskytnúť starostlivosť, môžete využiť núdzové voľno. Súčasná pandémia je mimoriadnou situáciou. Mimoriadne voľno je k dispozícii do 30. júna 2021.

Porozprávajte sa so svojim poskytovateľom starostlivosti, ak si želáte mať voľno z vášho zariadenia starostlivosti o seniorov.

Potrebuje vaše pomoc

Aplikácia COVIDSafe je úplne dobrovoľná. Stiahnutie aplikácie je niečo, čo môžete urobiť, aby ste ochránili svoju rodinu, priateľov a komunitu. Môžete pomôcť zachrániť životy iných ľudí. 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