



Sáu bước để ngăn chặn bệnh lây lan dành cho cư dân cư xá cao niên

Cảm ơn quý vị giúp giữ an toàn cho bản thân quý vị, cư dân khác và tất cả những người chăm sóc quý vị. Chúng tôi hiểu đôi lúc cũng khó khăn và cần thay đổi rất nhiều đối với tất cả chúng ta.

An toàn và an sinh của quý vị là ưu tiên hàng đầu của chúng tôi. Các biện pháp chúng tôi đã thực hiện là để giữ an toàn cho quý vị.

Điều quan trọng là tất cả chúng ta tiếp tục cố gắng hết sức bảo vệ cư dân cư xá cao niên và nhân viên chăm sóc người cao niên không bị nhiễm COVID-19. Thông tin dưới đây là để giúp quý vị luôn được an toàn và khỏe mạnh.

Nếu có bất kỳ điều gì bạn tâm hoặc cảm thấy cần thêm thông tin, quý vị hãy nói chuyện với thân nhân, người chăm sóc hoặc nhân viên. Chúng ta sát cánh bên nhau.

Tại trang mạng health.gov.au có thêm thông tin hoặc quý vị có thể gọi cho Đường dây Trợ giúp Toàn quốc Coronavirus qua số 1800 020 080.

Sáu bước để ngăn chặn bệnh lây lan:

1. Hãy nói cho nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị biết nếu quý vị cảm thấy không khỏe

Quý vị phải nói cho nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị biết bất kỳ triệu chứng bệnh nào, cho dù nhẹ như thế nào đi nữa. Họ có thể cân nhắc và có thể quý vị làm xét nghiệm COVID-19. Các triệu chứng liên quan đến COVID-19 có thể giống như bị cảm hoặc cúm và có thể bao gồm:

- sốt
- ho
- hụt hơi
- đau họng
- nhức đầu
- không còn biết mùi

- không còn biết vị
- sổ mũi
- đau cơ
- đau khớp
- tiêu chảy
- buồn nôn/ói mửa
- ăn mất ngon miệng.

Tất cả cư dân cư xá cao niên đều có thể được xét nghiệm COVID-19.

2. Thường xuyên rửa tay

Quý vị cần rửa tay thật kỹ. Quý vị phải luôn luôn rửa tay trước và sau khi tiếp xúc với bất kỳ cư dân, khách tới thăm hoặc nhân viên nào khác. Quý vị nên rửa tay bằng xà-bông và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu bàn tay không bị dơ/bẩn thấy rõ, quý vị có thể sử dụng thuốc sát trùng tay có cồn.

3. Chăm sóc bản thân và khách tới thăm

Để giúp giảm nguy cơ COVID-19 lây lan, chúng tôi khuyên quý vị:

- yêu cầu khách tới thăm đừng đến thăm nếu họ không khỏe
- nhắc nhở khách tới thăm rửa tay và chỉ chỗ cho họ có thể rửa tay
- chỉ có hai khách tới thăm cùng một lúc
- tiếp khách trong phòng của quý vị, tại khu vực ngoài trời hoặc tại khu vực dành riêng trong cư xá cao niên
- tránh có mặt tại các khu vực chung với khách tới thăm của quý vị
- luôn luôn duy trì khoảng cách đối với người khác (chúng tôi biết điều này là khó khăn - đặc biệt là với các cháu nội/ngoại)
- hỏi khách tới thăm rằng họ không tiếp xúc gần gũi với người bị nhiễm COVID-19 trong 14 ngày qua.

4. Quý vị có biết các điều lệ đối với khách tới thăm áp dụng cho cư xá cao niên của mình hay không?

Cư xá cao niên cần phải tuân theo chỉ thị của tiểu bang và lãnh thổ. Mỗi cư xá cao niên có các điều lệ để giúp ngăn chặn vi-rút lây lan. Hãy chắc chắn rằng quý vị và khách tới thăm biết các điều lệ này. Các điều lệ có thể thay đổi nếu trong khu vực địa phương có ca bệnh COVID-19.

Trước khi vào cư xá cao niên, khách của quý vị sẽ cần:

- trả lời các câu hỏi để giúp nhân viên đánh giá nguy cơ COVID-19 của họ
- cho thấy họ đã chích ngừa cúm năm 2020
- đồng ý tuân theo các điều lệ đối với khách tới thăm.

Hỏi khách tới thăm để bảo đảm họ trả lời trung thực để họ không vô tình lây lan vi-rút COVID-19.

5. Quý vị có biết cách giữ liên lạc với người thân nếu họ không thể đến thăm hay không?

Có thể có lúc cư xá cao niên nơi quý vị cư ngụ cần hạn chế người đến thăm tại cư xá thêm nữa. Ví dụ, nếu có dịch bệnh bộc phát trong cư xá cao niên hoặc tại khu vực địa phương.

Chúng tôi khuyến khích cư xá cao niên và người thân hợp tác để bảo đảm quý vị có thể giữ liên lạc. Ngay cả khi người thân của quý vị không thể đến gặp quý vị trực tiếp, có nhiều cách quý vị có thể giữ liên lạc.

Yêu cầu thân nhân hoặc nhân viên chỉ cho quý vị cách giữ liên lạc bằng cuộc gọi có video. Yêu cầu họ chỉ cho quý vị cách thức và nơi quý vị có thể kết nối internet.

6. Quý vị có biết rằng quý vị có thể yêu cầu tạm thời sống chung với gia đình trong trường hợp khẩn cấp liên quan đến COVID-19 hay không?

Nếu cảm thấy an toàn hơn khi về ở với gia đình có thể chăm sóc quý vị, quý vị có thể nghỉ phép khẩn cấp. Đại dịch hiện nay là tình huống khẩn cấp. Nghỉ phép khẩn cấp có sẵn cho đến ngày 30 tháng 6 năm 2021.

Hãy nói chuyện với cư xá cao niên nếu quý vị muốn rời cư xá cao niên để nghỉ phép.

Chúng tôi cần quý vị giúp đỡ

Ứng dụng COVIDSafe là hoàn toàn tự nguyện. Tải ứng dụng này xuống là điều quý vị có thể làm để giúp bảo vệ thân nhân, bạn bè và cộng đồng. Quý vị có thể giúp cứu mạng sống người khác. Càng nhiều người Úc kết nối với ứng dụng COVIDSafe, chúng ta càng có thể tìm thấy vi-rút nhanh hơn.

Muốn biết tất cả thông tin chính thức, tài liệu và hướng dẫn, hãy truy cập www.health.gov.au.