



SEIS PASOS PARA DETENER LA PROPAGACIÓN PARA RESIDENTES DE ASISTENCIA A LA TERCERA EDAD

Gracias por ayudarnos a mantener seguros a ustedes, a los demás residentes y a todas las personas que los cuidan. Entendemos que ha sido un desafío en ciertos momentos y un ajuste importante para todos.

Su seguridad y bienestar es nuestra mayor prioridad. El objetivo de las medidas implementadas es mantenerlo a salvo.

Es importante que todos sigamos haciendo todo lo posible para proteger a los residentes y al personal de los centros de asistencia a la tercera edad del COVID-19. La siguiente información es para ayudarlo a mantenerse sano y salvo.

Si tiene alguna inquietud o siente que necesita más información, hable con familiares, cuidadores o el personal. Todos tenemos el mismo objetivo.

Hay más información disponible en el sitio web [health.gov.au](https://www.health.gov.au) o puede llamar a la Línea nacional de ayuda del coronavirus, en el 1800 020 080.

Seis pasos para detener la propagación:

1. Avisarle al profesional de la salud si no siente bien

Debe informar cualquier síntoma de enfermedad, no importa cuán leve sea, a su profesional de la salud. Pueden hacer una evaluación y posiblemente hacerle la prueba del COVID-19. Los síntomas de COVID-19 pueden ser parecidos a los del resfrío o gripe y pueden incluir:

- fiebre
- tos
- dificultad para respirar
- dolor de garganta
- dolor de cabeza
- pérdida del olfato

- pérdida del gusto
- moqueo
- dolor muscular
- dolor en las articulaciones
- diarrea
- náusea/vómitos
- pérdida del apetito.

La prueba de detección del COVID-19 está disponible para todos los residentes de los centros residenciales de asistencia a la tercera edad.

2. Lavarse las manos con regularidad

Debe lavarse las manos minuciosamente. Debe hacerlo siempre antes y después de tener contacto con otros residentes, visitantes o trabajadores. Debe lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo. Si no tiene las manos visiblemente sucias, puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol.

3. Cuidarse a sí mismo y a los visitantes

Para ayudar a reducir el riesgo de propagación del COVID-19, le recomendamos:

- pedir a los visitantes que no lo visiten si no sienten bien
- recordar a los visitantes que se laven las manos e indicarles el lugar donde puedan hacerlo
- tener solo dos visitantes a la vez
- reunirse con los visitantes en su habitación, un área al aire libre o un área especificada por el centro residencial
- evitar las zonas comunes con sus visitantes
- practicar siempre el distanciamiento físico (sabemos que esto es difícil, especialmente con los nietos)
- verificar que sus visitantes no hayan tenido contacto cercano con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días.

4. ¿Conoce las reglas para visitantes que se aplican en la residencia?

Los servicios residenciales de asistencia a la tercera edad deben seguir las instrucciones estatales y territoriales. Cada servicio residencial de asistencia a la tercera edad tiene reglas para ayudar a detener la propagación del virus. Asegúrese de que usted y sus visitantes conozcan estas reglas. Las reglas pueden cambiar si hay casos de COVID-19 en su área local.

Antes de ingresar al centro de asistencia a la tercera edad, sus visitantes deberán:

- responder preguntas para ayudar al personal a evaluar el riesgo de COVID-19
- demostrar que recibieron la vacuna contra la gripe de 2020
- aceptar cumplir con las reglas para visitantes.

Pida a sus visitantes que se aseguren de responder con sinceridad para que no propaguen accidentalmente el virus COVID-19.

5. ¿Sabe cómo estar en contacto con sus seres queridos si no lo pueden visitar?

Puede llegar un momento en que su centro de asistencia para la tercera edad necesite restringir aún más las personas que visiten la residencia. Por ejemplo, si hubo un brote en la residencia o en el área local.

Alentamos a los centros de asistencia a la tercera edad y a los familiares a colaborar para garantizar que usted pueda mantenerse en contacto. Incluso si sus seres queridos no pueden visitarlo en persona, hay muchas maneras de mantenerse conectado.

Pídales a sus familiares o al personal del centro que le muestren cómo mantenerse en contacto mediante video llamadas. Pídales que le muestren cómo y dónde puede conectarse a Internet.

6. ¿Sabe que puede pedir vivir con su familia temporariamente durante la emergencia del COVID-19?

Si se siente más seguro quedándose con familiares que pueden brindarle asistencia, puede tomar una licencia de emergencia. La pandemia actual es una situación de emergencia. La licencia de emergencia está disponible hasta el 30 de junio de 2021.

Hable con su proveedor de asistencia a la tercera edad si desea tomar una licencia de su centro residencial.

Necesitamos su ayuda

La aplicación COVIDSafe es completamente voluntaria. Descargar la aplicación es algo que puede hacer para ayudar a proteger a sus familiares, amigos y comunidad. Puede ayudar a salvar la vida de otros australianos. Cuantos más australianos se conecten a la aplicación COVIDSafe, más rápido podremos encontrar el virus.

Para toda la información oficial, recursos y orientación, visite www.health.gov.au.