



ΕΞΙ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΜΕ ΤΗ ΔΙΑΣΠΟΡΑ ΤΟΥ ΙΟΥ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

Σας ευχαριστούμε για την απίστευτη δουλειά που κάνετε κάτω από δύσκολες συνθήκες. Η δουλειά σας δεν ήταν ποτέ πιο σημαντική.

Όλοι πρέπει να παίξουμε το ρόλο μας για να υποστηρίξουμε και να φροντίσουμε τους ηλικιωμένους Αυστραλούς.

Είναι σημαντικό όλοι οι εργαζόμενοι στη φροντίδα ηλικιωμένων να είναι εξοικειωμένοι με τον Καταστατικό Χάρτη Δικαιωμάτων Ηλικιωμένων [Aged Care Charter of Rights]. Ο Καταστατικός Χάρτης υπάρχει για την προστασία των δικαιωμάτων των ατόμων που λαμβάνουν φροντίδα ηλικιωμένων. Είναι διαθέσιμος στο:

<https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights>.

Οι ακόλουθες πληροφορίες θα σας βοηθήσουν να σας κρατήσουν ασφαλείς στην εργασία σας και θα σας βοηθήσουν να προστατέψετε τα άτομα που φροντίζετε.

Ως εργαζόμενοι στη φροντίδα ηλικιωμένων, είναι σημαντικό να κάνετε ό,τι μπορείτε για να προστατευτείτε από τη νόσο COVID-19. Αυτό είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία σας, την υγεία της οικογένειάς σας, τους συναδέλφους σας και για τους ανθρώπους που φροντίζετε.

Εάν έχετε τυχόν ανησυχίες ή πιστεύετε ότι χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με τον εργοδότη ή το διευθυντή σας.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στον ιστότοπο [health.gov.au](https://www.health.gov.au) – και δείτε το Υλικό για τον Κορωνοϊό (COVID-19) [Coronavirus (COVID-19) Resources]. Επίσης, σας ενθαρρύνουμε να διαβάσετε τον Κώδικα του Κλάδου για τις Επισκέψεις σε Οίκους Ευγηρίας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 στο <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/>.

ΕΞΙ ΒΗΜΑΤΑ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΜΕ ΤΗ ΔΙΑΣΠΟΡΑ:

Μπορείτε να σταματήσετε τη διασπορά του ιού και να μείνετε ασφαλείς ακολουθώντας ΟΛΑ τα έξι βήματα

1. Αισθάνεστε καλά;

Πρέπει να μείνετε σπίτι αν αισθάνεστε αδιάθετοι, ακόμα και αν τα συμπτώματά σας είναι ήπια. Επικοινωνήστε με γιατρό ή κλινική αναπνευστικού συστήματος και ζητήστε συμβουλές. Πείτε τους ότι είστε εργαζόμενος στη φροντίδα ηλικιωμένων. Η εξέταση COVID-19 είναι διαθέσιμη σε όλους τους εργαζομένους στη φροντίδα ηλικιωμένων. Τα συμπτώματα της νόσου COVID-19 μπορεί να είναι σαν κρυολόγημα ή γρίπη και μπορεί να περιλαμβάνουν:

- πυρετό
- βήχα
- δυσκολία αναπνοής
- πονόλαιμο
- πονοκέφαλο
- απώλεια αίσθησης οσμής
- απώλεια αίσθησης γεύσης
- ρινική καταρροή
- μυϊκό πόνο
- πόνο στις αρθρώσεις
- διάρροια
- ναυτία/εμετό
- απώλεια όρεξης

2. Έχετε αποφύγει άτομα που είναι αδιάθετα;

Πρέπει να μείνετε στο σπίτι αν τις τελευταίες 14 ημέρες:

- είχατε επαφή με άτομο με COVID-19 και δε φορούσε κατάλληλο ατομικό προστατευτικό εξοπλισμό (PPE/ΑΠΕ) ή
- έχετε επιστρέψει από το εξωτερικό.

Θα πρέπει να είστε σε καραντίνα ή σε απομόνωση. Επικοινωνήστε με τον εργοδότη ή το διευθυντή σας. Να μην πάτε στη δουλειά. Εάν έχετε συμπτώματα, ακόμη και αν είναι ήπια, ζητήστε ιατρική συμβουλή. Πείτε τους ότι είστε εργαζόμενος στη φροντίδα ηλικιωμένων.

3. Έχετε κάνει το πιο πρόσφατο αντιγριπικό εμβόλιο;

Εάν εργάζεστε σε ιδρύματα φροντίδας ηλικιωμένων, πρέπει να εμβολιαστείτε κατά της γρίπης. Ενθαρρύνουμε ιδιαίτερα τους εργαζομένους στην παροχή φροντίδας σε σπίτια να κάνουν το αντιγριπικό εμβόλιο του 2020.

4. Έχετε πλύνει τα χέρια σας;

Θα πρέπει να πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Εάν τα χέρια σας δεν είναι λερωμένα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε απολυμαντικό χεριών με αλκοόλη. Πρέπει να πλένετε τα χέρια σας σχολαστικά:

- πριν ξεκινήσετε για εργασία
- πριν και μετά από κάθε περιστατικό επαφής με ένα άτομο που φροντίζετε
- μετά από επαφή με δυνητικά μολυσμένες επιφάνειες ή αντικείμενα
- σε τακτικά χρονικά διαστήματα όλη την ημέρα.

5. Έχετε ολοκληρώσει εκπαίδευση για τη COVID-19 για εργαζομένους στη φροντίδα ηλικιωμένων;

Υπάρχουν δωρεάν ενότητες εκπαιδευτικού υλικού στο διαδίκτυο που έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν:

- να κατανοήσετε τη νόσο COVID-19
- να εντοπίσετε ενδείξεις και συμπτώματα
- να κρατήσετε τον εαυτό σας και τους άλλους ασφαλείς

Μπορείτε να βρείτε τις ενότητες εκπαιδευτικού υλικού στο διαδίκτυο στο: <https://covid-19training.gov.au/>

Θα πρέπει να παρακολουθείτε επαναληπτική εκπαίδευση τακτικά για τα μέτρα πρόληψης και ελέγχου λοιμώξεων.

6. Γνωρίζετε πώς και πού να χρησιμοποιήσετε PPE/ΑΠΕ;

Ο Ατομικός Προστατευτικός Εξοπλισμός (PPE/ΑΠΕ) είναι σημαντικός να σας κρατά ασφαλείς ενώ εργάζεστε.

Πρέπει να ακολουθείτε τις οδηγίες της πολιτείας και της επικράτειάς σας για τη χρήση του PPE/ΑΠΕ.

Ο PPE/ΑΠΕ θα πρέπει να φοριέται όταν φροντίζετε κάποιο άτομο:

- που είναι επιβεβαιωμένο ή ύποπτο κρούσμα COVID-19
- που βρίσκεται σε καραντίνα

Φορέστε τον PPE/ΑΠΕ πριν μπείτε στο δωμάτιο ή στο σπίτι του ατόμου. Εάν δεν είστε σίγουροι, επικοινωνήστε με τον εργοδότη ή το διευθυντή σας. Παρακολουθήστε το βίντεο PPE και διαβάστε το διάγραμμα ροής για τη χρήση PPE/ΑΠΕ στη φροντίδα ηλικιωμένων, στην ενότητα COVID-19 Resources στο www.health.gov.au

Χρειαζόμαστε τη βοήθειά σας

Η χρήση της Εφαρμογής COVIDSafe είναι εντελώς εθελοντική. Το να την 'κατεβάσετε' είναι κάτι που μπορείτε να κάνετε για να προστατέψετε την οικογένεια, τους φίλους και την κοινότητά σας. Μπορείτε να βοηθήσετε να σώσετε τις ζωές άλλων Αυστραλών, περιλαμβανομένων κι αυτών που φροντίζετε. Όσο περισσότεροι Αυστραλοί χρησιμοποιήσουν την εφαρμογή COVIDSafe, τόσο πιο γρήγορα μπορούμε να εντοπίσουμε τον ιό.

Για όλες τις επίσημες πληροφορίες, υλικό και καθοδήγηση, επισκεφθείτε το www.health.gov.au