



ફેલાવો અટકાવવા માટેના છ પગલાં વૃદ્ધ સંભાળ કર્મચારીઓ માટે

મુશ્કેલ સંજોગોમાં તમે જે અવિશ્વસનીય કામ કરી રહ્યા છો તે બદલ તમારો આભાર. તમારાં કામનું મહત્વ આનાથી વધુ ક્યારેય ન હતું.

વૃદ્ધ ઓસ્ટ્રેલિયનોને ટેકો આપવા અને તેમની સંભાળ રાખવા માટે દરેકે પોત-પોતાની ભૂમિકા ભજવવાની જરૂર છે.

દરેક વૃદ્ધ સંભાળ કર્મચારીઓ અધિકારોના વૃદ્ધ સંભાળ સનદથી પરિચિત હોય તે મહત્વનું છે. વૃદ્ધ સંભાળ મેળવતા લોકોના અધિકારોના રક્ષણ માટે આ સનદ અમલમાં મુકવામાં આવી છે. તે અહિં ઉપલબ્ધ છે:

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

નીચેની માહિતી તમને કામના સ્થળે સુરક્ષિત રહેવામાં અને તમે જે લોકોની સંભાળ રાખો છો તેમનું રક્ષણ કરવામાં તમને મદદ કરશે.

વૃદ્ધ સંભાળ કર્મચારી તરીકે, તમે તમારી જાતને COVID-19થી બચાવવા માટે બનતા તમામ પ્રયત્નો કરો તે મહત્વપૂર્ણ છે. આ તમારા સ્વાસ્થ્ય, તમારા પરિવારના, તમારા સહકર્મીઓ અને તમે જે લોકોની સંભાળ રાખો છો તેમના સ્વાસ્થ્ય માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

જો તમને કોઈ ચિંતા હોય અથવા તમને વધુ માહિતીની જરૂર લાગે તો, કૃપા કરી તમારા નોકરીદાતા અથવા મેનેજરનો સંપર્ક કરો.

તમે વધુ માહિતી [health.gov.au](https://www.health.gov.au) વેબસાઇટ પર મેળવી શકો છો - કોરોનાવાયરસ (COVID-19) સંસાધનો પર જશો. હું તમને, COVID-19 દરમિયાન રહેણાંક વૃદ્ધ સંભાળ ગૃહોની મુલાકાત લેવા બાબતમાં ઉદ્યોગ સંહિતા, <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/> પર જઈને વાંચવા માટે પણ પ્રોત્સાહિત કરું છું.

ફેલાવો અટકાવવા માટેના છ પગલાં

તમામ છ પગલાંઓને અનુસરીને તમે ફેલાવો અટકાવી શકો છો અને સુરક્ષિત રહી શકો છો

1. શું તમારી તબિયત સારી લાગે છે?

જો તમે બીમાર હોવ તો, તમારે ઘરે જ રહેવું જોઈએ અને કોઈને મળવું જોઈએ નહિં. તમારા ચિન્હો એકદમ હળવા હોય, તો પણ તમારે આ કરવું જોઈએ. દાકતરનો અથવા ધ્વસનતંત્રના સારવાર કેન્દ્રનો સંપર્ક કરો અને સલાહ લો. તમે વૃદ્ધ સંભાળ કર્મચારી (એઇજ કેર વર્કર) છો તે તેમને જણાવો. બધા જ એઇજ કેર વર્કર માટે COVID-19નું પરિક્ષણ ઉપલબ્ધ છે. COVID-19ના ચિન્હો શરદી અથવા સળોખમ (ફ્લુ) જેવા હોય શકે છે અને તેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- તાવ
- ખાંસી
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
- ગળામાં દુખાવો
- માથાનો દુખાવો
- ગંધ પારખવાની ક્ષમતા ગુમાવવી
- સ્વાદ પારખવાની ક્ષમતા ગુમાવવી
- નાકમાંથી પાણી નીકળવું
- સ્નાયુઓમાં કળતર
- સાંધાનો દુખાવો
- ઝાડા
- ઉબકાં/ઉલ્ટી
- ભૂખ ન લાગવી

2. શું બીમાર હોય તેવા લોકોથી તમે દૂર રહ્યા છો?

જો છેલ્લા ૧૪ દિવસમાં તમે નીચેનામાંથી કશું કર્યું હોય તો, તમારે ઘરે જ રહેવું જોઈએ:

- COVID-19નો ચેપ લાગ્યો હોય તેવા કોઈના સંપર્કમાં આવ્યા હોવ અને યોગ્ય પીપીઇ (સ્વસુરક્ષાના સાધનો) ન પહેર્યા હોય અથવા
- વિદેશથી પાછા ફર્યા હોવ.

તમારે ક્વોરન્ટાઇનમાં અથવા આઇસોલેશનમાં રહેવું જોઈએ. તમારા નોકરીદાતાનો અથવા મેનેજરનો સંપર્ક કરો. કામ પર ના જશો. જો તમને ચિન્હો જણાતા હોય તો, તે ગમે તેટલા હળવા હોય તો પણ તબીબી સલાહ લો. તમે એઇજ કેર વર્કર છો તે, તેમને જણાવો.

3. શું તમે પ્રવર્તમાન ફ્લુની રસી મુકાવેલી છે?

જો તમે રહેણાંક વૃદ્ધ સંભાળ (રેસીડેન્શીયલ એઇજ કેર)માં કામ કરતાં હોવ તો, તમને ફ્લુ સામે રક્ષણ માટે રસી મૂકેલી હોવી જોઈએ. ઘરમાં સંભાળ પૂરી પાડતા કર્મચારીઓ (હોમ કેર વર્કર્સ)ને અમે ૨૦૨૦ની ફ્લુની રસી મૂકાવવા ભારપૂર્વક પ્રોત્સાહિત કરીએ છીએ.

4. શું તમે તમારા હાથ ધોયા છે?

તમારે ઓછામાં ઓછી ૨૦ સેકન્ડ સુધી તમારા હાથ સાબુ અને પાણીથી ધોવા જોઈએ. જો તમારા હાથ દેખીતી રીતે ગંદા ન હોય તો, તમે આલ્કોહોલવાળું હેન્ડ સેનીટાઇઝર વાપરી શકો છો. નીચેના સંજોગોમાં તમારે તમારા હાથ સારી રીતે ધોવા જોઈએ:

- તમે કામ શરૂ કરો તે પહેલા
- તમે જે વ્યક્તિની સંભાળ રાખો છો તે વ્યક્તિ સાથે સંપર્કના દરેક પ્રસંગ પહેલા અને પછી
- સંભવિત દૂષિત સપાટીઓ અથવા વસ્તુઓ સાથે સંપર્કમાં આવ્યા પછી
- આખા દિવસ દરમિયાન નિયમિત અંતરે

5. શું તમે એઇજ કેર વર્કર માટેની COVID-19 તાલીમ પૂર્ણ કરી છે?

તમને મદદ કરવા માટે નિ:શૂલ્ક ઓનલાઇન તાલીમ વર્ગો બનાવવામાં આવ્યા છે:

- COVID-19 ને સમજો
- ચિન્હો અને સંકેતો ઓળખો
- તમારી જાતને અને અન્યોને સુરક્ષિત રાખો

તમે ઓનલાઇન તાલીમ વર્ગો અહિં શોધી શકો છો: <https://covid-19training.gov.au>

તમારે ચેપ નિવારણ અને નિયંત્રણના પગલાંને તાજાં કરતી તાલીમ નિયમિત લેવી જોઈએ.

6. શું તમે જાણો છો કે પીપીઇનો ઉપયોગ ક્યારે અને કેવી રીતે કરવો?

તમે કામ કરતા હોવ ત્યારે તમને સુરક્ષિત રાખવા માટે સ્વસુરક્ષાના સાધનો (પીપીઇ) મહત્વપૂર્ણ છે. પીપીઇનો ઉપયોગ કરવા માટે તમારે તમારા રાજ્ય અને પ્રદેશમાં અપાયેલ નિર્દેશોનું પાલન કરવું જોઈએ.

જ્યારે તમે કોઇની સંભાળ લઇ રહ્યા હોવ ત્યારે પીપીઇ પહેરવું જોઈએ:

- COVID-19ના પુષ્ટિ થયેલા અથવા શંકાસ્પદ કિસ્સામાં
- જે ક્વોરન્ટાઇનમાં છે

તમે તે વ્યક્તિના ઓરડામાં અથવા ઘરમાં પ્રવેશો તે પહેલા પીપીઇ પહેરી લો. જો તમે અનિશ્ચિત હોવ તો, તમારા નોકરીદાતા અથવા મેનેજર સાથે વાત કરો. health.gov.au પર જઇને COVID-19 સંસાધનો હેઠળ, પીપીઇ વીડિયો જુઓ અને વૃદ્ધ સંભાળ (એઇજ કેર)માં પીપીઇના ઉપયોગ માટેનો ફ્લો ચાર્ટ વાંચો.

અમારે તમારી મદદની જરૂર છે

COVIDSafe એપ સંપૂર્ણપણે સ્વૈચ્છિક છે. આ એપ ડાઉનલોડ કરીને તમે તમારા પરિવાર, મિત્રો અને સમુદાયની સુરક્ષા કરવામાં મદદ કરી શકો છો. તમે જેમની કાળજી લો છો તેમના સમેત અન્ય ઓસ્ટ્રેલિયનોના જીવ બચાવવામાં તમે મદદ કરી શકો છો. જેટલા વધારે ઓસ્ટ્રેલિયનો COVIDSafe એપથી જોડાશે, તેટલી ઝડપથી અમે વાયરસને શોધી શકીશું.

તમામ સત્તાવાર માહિતી, સંસાધનો અને માર્ગદર્શન માટે www.health.gov.au ની મુલાકાત લો.