



شش مرحله برای جلوگیری از شیوع وایرس برای کارکنان مراقبت از سالمندان

از شما برای کار فوق العاده ای که در این شرایط دشوار انجام می دهید، تشکر می کنیم. کار شما هیچوقت مهمتر از حال نبوده است.

همه باید برای حمایت و مراقبت از استرالیایی های سالمند نقش خود را بازی کنند.

مهم است که همه کارکنان مراقبت از سالمندان با منشور مراقبت از سالمندان آشنا باشند. این منشور برای حفاظت از حقوق اشخاصی است که مراقبت های سالمندان را دریافت می کنند. این منشور در وب سایت ذیل در دسترس است:

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

معلومات ذیل به شما در حفظ مصونیت تان در محل کار کمک و به حفاظت از افرادی که از آنها مراقبت می کنید، کمک خواهد کرد.

منحیث کارمندان مراقبت از سالمندان، بسیار مهم است که شما برای حفاظت خودتان از COVID-19 از تمام قوای خود استفاده کنید. این برای صحت شما، صحت خانواده تان، همکاران تان و افرادی که از آنها مراقبت می کنید بسیار حیاتی است.

اگر هرگونه تشویشی دارید یا احساس می کنید به معلومات بیشتری ضرورت دارید، لطفاً با کارفرما یا مدیر خود تماس بگیرید.

شما می توانید معلومات بیشتری را در وب سایت [health.gov.au](https://www.health.gov.au) پیدا کنید - به منابع COVID-19 (Coronavirus) (19) مراجعه کنید. من همچنین شما را تشویق می کنم که کد صنعتی برای بازدید از خانه های مراقبت از سالمندان را

در طول COVID-19 در <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/> بخوانید.

شش مرحله برای جلوگیری از شیوع وایرس:

با انجام دادن همه این شش مرحله می توانید از شیوع وایرس جلوگیری کرده و از مصونیت خود حفاظت کنید

1- آیا جان تان جور است؟

اگر احساس مریضی می کنید، باید در خانه بمانید، حتی اگر علائم شما خفیف باشد. با داکتر یا کلینیک تنفسی تماس بگیرید و به دنبال مشوره باشید. به آنها بگویید که شما یک کارمند مراقبت از سالمندان هستید. تست COVID-19 برای کلیه کارمندان مراقبت از سالمندان در دسترس است. علائم COVID-19 می تواند مانند ریزش یا آنفولانزا باشد و می تواند بشمول موارد ذیل باشد:

- تب
- سرفه
- تنگی نفس
- گلو درد
- سردرد
- از بین رفتن حس بویایی
- از بین رفتن طعم و مزه
- آبریزش بینی
- درد عضلانی
- درد مفاصل
- اسهال
- حالت تهوع / استفراغ
- از دست دادن اشتها

2. آیا از افرادی که مریض هستند دور بوده اید؟

شما باید در خانه بمانید ، اگر در 14 روز گذشته:

- با کسی که COVID-19 داشته است، تماس داشتید و سامان های محافظ شخصی مناسب پوشیده بودید
- از خارج از کشور برگشته اید.

شما باید در قرنطینه یا انزوا باشید. با کارفرما یا مدیر خود تماس بگیرید. به سر کار نروید. اگر علائمی دارید، حتی اگر خفیف هستند، بدنبال مشوره طبی باشید. به آنها اطلاع دهید که شما یک کارمند مراقبت از سالمندان هستید.

3. آیا وقایه سازی آنفولانزای شما به روز است؟

اگر در خانه مراقبت از سالمندان کار می کنید، باید در مقابل آنفولانزا واکسینه شوید. ما کارمندان مراقبت از سالمندان را به شدت تشویق می کنیم که واکسین آنفولانزا در سال 2020 را بگیرند.

4. آیا دستان خود را شسته اید؟

شما باید دستان خود را حداقل 20 ثانیه با صابون و آب بشویید. اگر دستان تان بطور آشکار کثیف نشده است، می توانید از ضد عفونی کننده حاوی الکل استفاده کنید. شما باید دستان خود را در موارد ذیل کاملاً بشویید:

- قبل از شروع وظیفه
- قبل و بعد از هر مورد تماس با فردی که از او مراقبت می کنید
- پس از تماس با سطوح یا اشیاء آلوده بالقوه
- در فاصله های منظم در طول روز

5- آیا تعلیم COVID-19 برای کارمندان مراقبت از سالمندان را انجام داده اید؟

ماجول های تعلیم رایگان آنلاین وجود دارد که به شما کمک می کنند:

- COVID-19 را بفهمید
- علائم و نشانه ها را تشخیص دهید
- خودتان و دیگران را مصون نگاه دارید

شما می توانید ماجول های تعلیم آنلاین را در اینجا پیدا کنید: <https://covid-19training.gov.au>

شما باید در مورد اقدامات کنترول و جلوگیری از عفونت، مرتباً تعلیم تان را تجدید کنید.

6. آیا می دانید چطور و چه موقعی از سامان های محافظ شخصی استفاده کنید؟

سامان های محافظ شخصی (PPE) برای حفظ مصونیت در حین وظیفه از اهمیت برخوردار است. برای استفاده از سامان های محافظ شخصی باید از دستورهای ایالتی و تربیتوری خود پیروی کنید.

شما باید در موقع مراقبت از یک فرد، سامان های محافظ شخصی بپوشید:

- فردی با یک مورد تایید شده یا مشکوک به COVID-19
- فردی که در قرنطینه قرار دارد

قبل از داخل شدن به اتاق یا خانه فرد، سامان های محافظ شخصی را بپوشید. در صورت عدم اطمینان با کارفرما یا مدیر خود گپ بزنید. ویدیوی سامان های محافظ شخصی را تماشا کنید و فلوجارت نحوه استفاده از سامان های محافظ شخصی را در مراقبت از سالمندان، تحت منابع COVID-19 در health.gov.au بخوانید.

ما به کمک شما ضرورت داریم

اپ COVIDSafe کاملاً داوطلبانه است. دانلود اپ کاری است که شما می توانید برای حفاظت از خانواده، دوستان و جامعه خود انجام دهید. شما می توانید به نجات جان سایر آسترالیایی ها بشمول کسانی که از آنها مراقبت می کنید، کمک کنید. هرچه آسترالیایی های بیشتری به اپ COVIDSafe وصل شوند، ما عاجل تر می توانیم وایرس را پیدا کنیم.

برای کلیه معلومات رسمی، منابع و رهنمایی ها، به www.health.gov.au مراجعه کنید.