



एज्ड केयर (वयोवृद्ध देखभाल) के कर्मचारियों के लिए फैलाव को रोकने के छह कदम

इन कठिन परिस्थितियों में आप जो शानदार काम कर रहे हैं, उसके लिए आपका धन्यवाद। आपका काम पहले कभी इससे अधिक महत्वपूर्ण नहीं हुआ है।

हर किसी को वृद्ध ऑस्ट्रेलियाई लोगों का समर्थन और उनकी देखभाल करने के लिए अपनी भूमिका अदा करने की ज़रूरत है।

यह महत्वपूर्ण है कि सभी एज्ड केयर (वयोवृद्ध देखभाल) कर्मचारी एज्ड केयर के अधिकार घोषणापत्र (Aged Care Charter of Rights) से परिचित हों। यह घोषणापत्र एज्ड केयर प्राप्त करने वाले लोगों के अधिकारों की सुरक्षा करने के लिए है। यह इस वेबसाइट पर उपलब्ध है: <https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights>.

निम्नलिखित जानकारी आपको काम पर सुरक्षित रखने और आपको उन लोगो को सुरक्षित रखने में सहायता देगी जिनकी आप देखभाल करते/करती हैं।

एज्ड केयर कर्मचारियों के तौर पर, यह अहम है कि अपने आपको COVID-19 से सुरक्षित रखने के लिए आप हर वह काम करते/करती हैं जो आप कर सकते/सकती हैं। यह आपके स्वास्थ्य, आपके परिवार के स्वास्थ्य, आपके सहकर्मियों और उन लोगों के लिए अहम है जिनकी आप देखभाल करते/करती हैं।

यदि आपकी कोई चिंताएँ हैं या आपको लगता है कि आपको और अधिक जानकारी की ज़रूरत है तो कृपया अपने नियोक्ता या मैनेजर से संपर्क करें।

आप वेबसाइट पर अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते/सकती हैं – इस वेबसाइट पर जाकर कोरोनावायरस (COVID-19) संसाधन देखें। मैं आपको प्रोत्साहित करता/करती हूँ कि आप COVID-19 के दौरान आवासीय एज्ड केयर होमस में जाकर मुलाकात करने से सम्बन्धित औद्योगिक संहिता पढ़ें जो <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors> पर उपलब्ध है।

फैलाव को रोकने के लिए छह कदम

आप सभी छह कदमों का अनुपालन करके फैलाव की रोकथाम कर और सुरक्षित रह सकते/सकती हैं

1. क्या आप स्वस्थ महसूस कर रहे/रही हैं?

यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे/रही हैं तो आपके लिए यह ज़रूरी है कि आप घर पर ही रहें, भले ही आपके लक्षण मामूली हों। किसी डॉक्टर या सांस से सम्बन्धित क्लिनिक से संपर्क करें और सलाह लें। उन्हें बताएँ कि आप एक एज्ड केयर (वयोवृद्ध देखभाल) के कर्मचारी हैं। सभी एज्ड केयर कर्मचारियों के लिए COVID-19 टेस्टिंग उपलब्ध है। COVID-19 के लक्षण जुकाम या फ़्लू जैसे हो सकते हैं और इनमें निम्न लक्षण शामिल हो सकते हैं:

- बुखार
- खांसी
- सांस फूलना
- गले में खराश
- सिरदर्द
- गंध के अहसास की कमी
- स्वाद के अहसास की कमी
- नाक बहना
- मांसपेशी में दर्द
- जोड़ों में दर्द
- दस्त
- ऊबकाई/उल्टी आना
- भूख लगने में कमी

2. क्या आप उन लोगों से दूर रहे/रही हैं जो अस्वस्थ हैं?

आपके लिए यह ज़रूरी है कि आप घर पर ही रहें, यदि पिछले 14 दिनों में:

- आपका COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति से संपर्क हुआ है और आपने उचित PPE नहीं पहनी थी या
- आप विदेश से आए/आई हैं।

आपको क्वारंटाइन या आइसोलेशन में होना चाहिए अर्थात् अपने आपको दूसरों से अलग करना चाहिए। काम पर न जाएँ। यदि आपको लक्षण हैं, भले ही ये मामूली हों, तो चिकित्सीय सलाह लें। उन्हें बताएँ कि आप एक एज्ड केयर कर्मचारी हैं।

3. क्या आपका फ़्लू टीकाकरण अप-टू-डेट (नवीन) है?

यदि आप आवासीय एज्ड केयर में काम करते/करती हैं तो यह ज़रूरी है कि आपको फ़्लू का टीका लगा हो। हम होम केयर कर्मचारियों को दृढ़ता से प्रोत्साहित करते हैं कि वे 2020 के लिए फ़्लू टीकाकरण करवाएँ।

4. क्या आपने अपने हाथ धोएँ हैं?

आपको कम से कम 20 सेकेंड के लिए साबुन और पानी के साथ अपने हाथ धोने चाहिए। यदि आपके हाथ साफ तौर पर मैले नहीं हैं तो आप एल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का प्रयोग कर सकते/सकती हैं। आपके लिए यह ज़रूरी कि आप पूरी तरह अपने हाथ धोएँ:

- काम शुरू करने से पहले
- जिस व्यक्ति की आप देखभाल कर रहे/रही हैं उसके साथ प्रत्येक संपर्क की घटना से पहले और इसके बाद
- संभावित तौर पर संदूषित सतहों या वस्तुओं से संपर्क के बाद
- पूरे दिन में नियमित अंतरालों में

5. क्या आपने एज्ड केयर कर्मचारियों के लिए COVID-19 ट्रेनिंग पूरी की है?

निःशुल्क ऑनलाइन ट्रेनिंग मॉड्यूल हैं जो निम्नलिखित में आपकी सहायता करने के लिए तैयार किए गए हैं:

- COVID-19 को समझने में
- संकेतों और लक्षणों की पहचान करने में
- अपने आपको और अन्य लोगों को सुरक्षित रखने में

आप ऑनलाइन इस वेबसाइट पर ट्रेनिंग मॉड्यूल प्राप्त कर सकते/सकती हैं: <https://covid-19training.gov.au>

आपको संक्रमण रोकथाम और नियंत्रण उपायों से सम्बन्धित नियमित रिफ्रेशर ट्रेनिंग पूरी करनी चाहिए।

6. क्या आपको पता है कि PPE का प्रयोग कब और कहाँ करना है?

जब आप काम कर रहे/रही हों तो व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण (PPE) आपको सुरक्षित रखने के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। PPE का प्रयोग करने के लिए आपके लिए यह ज़रूरी है कि आप अपने राज्य और टेरेटरी के निर्देशों का अनुपालन करें।

PPE उस परिस्थिति में पहनी जानी चाहिए जब आप किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कर रहे/रही हों जिसकी:

- COVID-19 से ग्रस्त होने की पुष्टि हुई हो या जिसका इससे ग्रस्त होने का संदेह हो
- जो क्वारंटाइन में हो

व्यक्ति के कमरे या होम में जाने से पहले PPE पहनें। यदि आप अनिश्चित हों तो अपने नियोक्ता या मैनेजर से बात करें।

[health.gov.au](https://www.health.gov.au) पर COVID-19 संसाधनों के तहत, PPE वीडियो देखें या एज्ड केयर में PPE प्रयोग के लिए फ्लोचार्ट पढ़ें।

हमें आपकी सहायता की ज़रूरत है

COVIDSafe एप्प पूरी तरह से स्वैच्छिक है। एप्प डाउनलोड करके आप अपने परिवार, मित्रों और समुदाय की सुरक्षा में सहायता कर सकते/सकती हैं। आप अन्य ऑस्ट्रेलियाई लोगों के प्राण बचाने में सहायता दे सकते/सकती हैं, इनमें वे लोग शामिल हैं जिनकी आप देखभाल करते/करती हैं। जितने अधिक ऑस्ट्रेलियाई लोग COVIDSafe एप्प से जुड़ेंगे, उतनी ही जल्दी हम वायरस का पता लगा सकते हैं।

संपूर्ण आधिकारिक जानकारी, संसाधनों और मार्गदर्शन के लिए, www.health.gov.au देखें।