



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਛੇ ਕਦਮ

ਐਥੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਚਾਰਟਰ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ। ਇਹ ਚਾਰਟਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹਨ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ <https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights> ਉੱਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ health.gov.au ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਹੋਰ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਉੱਤੇ ਜਾਓ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਰੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਕੋਡ ਨੂੰ <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/> ਉੱਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਛੇ ਕਦਮ

ਸਾਰੇ ਛੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ

1. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਹਲਕੇ ਹੋਣ। ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ। COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਖੰਘ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਐੱਖਿਆਈ
- ਖਰਾਬ ਗਲਾ
- ਸਿਰ ਪੀੜ
- ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟਣਾ
- ਸੁਆਦ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟਣਾ
- ਵਗਦਾ ਨੱਕ
- ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਪੀੜ
- ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ
- ਦਸਤ
- ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ/ਉਲਟੀਆਂ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ

2. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹਨ?

ਤੁਸੀਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਜੇਕਰ, ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੀਤਾ ਹੈ:

- COVID-19 ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਚਿੱਤ PPE ਨਹੀਂ ਪਹਿਨੀ ਹੋਈ ਸੀ ਜਾਂ

- ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਏ ਸੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਨਾ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਹਲਕੇ ਹੀ ਹੋਣ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ।

3. ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੁਣ ਤੱਕ ਪੂਰਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਟੀਕਾਕਰਣ ਲਾਜ਼ਮੀ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ 2020 ਦਾ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

4. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਆਧਾਰਿਤ ਹੱਥਾਂ ਵਾਲੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹਰ ਵਾਰੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਸੰਭਾਵਿਤ ਦੂਸ਼ਿਤ ਤਲਾਂ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਤ ਵਕਫਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

5. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ COVID-19 ਵਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਿਖਲਾਈ ਮਡਿਊਲ ਔਨਲਾਈਨ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- COVID-19 ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
- ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ

ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਮਡਿਊਲਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ <https://covid-19training.gov.au> ਇੱਥੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਛੂਤ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਦੇਬਾਰਾ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

6. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ PPE ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ?

ਨਿੱਜੀ ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਕਰਣ (PPE) ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। PPE ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

PPE ਉਦੋਂ ਪਹਿਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ:

- COVID-19 ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾਮਲੇ ਵਾਲੇ ਦੀ
- ਜੇ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ PPE ਨੂੰ ਪਹਿਨੋ। ਜੇ ਬੇਯਕੀਨੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। health.gov.au ਉੱਤੇ COVID-19 ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ PPE ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ PPE ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

COVIDSafe ਐਪ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਹੈ। ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨਾ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਦੇ ਸਮੇਤ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨ੍ਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਾਸੀ COVIDSafe ਐਪ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਰੀ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ, www.health.gov.au ਉੱਤੇ ਜਾਓ