



## ШЕСТЬ ШАГОВ ДЛЯ РАБОТНИКОВ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВИРУСА

Спасибо за вашу невероятную работу, которую вы делаете в трудных обстоятельствах. Ваша работа никогда не была более важной.

Каждый должен играть свою роль в поддержке и заботе о пожилых австралийцах.

Важно, чтобы все работники по уходу за престарелыми были знакомы с Хартией прав престарелых. Хартия создана для защиты прав пожилых людей, получающих уход. Она доступна здесь: <https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights>.

Нижеследующая информация поможет вам оставаться в безопасности на работе, а также поможет защитить людей, о которых вы заботитесь.

Очень важно, чтобы вы, как работники по уходу за пожилыми, делали все возможное, чтобы защитить себя от COVID-19. Это жизненно важно для вашего здоровья, здоровья вашей семьи, ваших коллег и людей, о которых вы заботитесь.

Если у вас есть какие-либо вопросы или вам нужна дополнительная информация, пожалуйста, свяжитесь со своим работодателем или менеджером.

Вы можете найти дополнительную информацию на веб-сайте [health.gov.au](https://www.health.gov.au) – перейдите там на страницу «Ресурсы по Coronavirus» (COVID-19). Я также призываю вас ознакомиться с отраслевым кодексом посещения домов престарелых в период пандемии COVID-19 по адресу <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/>

## **ШЕСТЬ ШАГОВ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ**

**Вы можете остановить распространение вируса и сохранить безопасность, выполнив ВСЕ шесть шагов**

### **1. Хорошо ли вы себя чувствуете?**

Вы должны оставаться дома, если плохо себя чувствуете, даже если у вас слабые симптомы. Обратитесь к врачу или в респираторную клинику и получите консультацию. Скажите им, что вы - работник по уходу за пожилыми. Тестирование на COVID-19 доступно для всех работников по уходу за пожилыми. Симптомы COVID-19 могут быть как у простуды или гриппа и могут включать:

- высокую температуру
- кашель
- одышку
- больное горло
- головную боль
- потерю обоняния
- потерю вкуса
- насморк
- боль в мышцах
- боль в суставах
- диарею
- тошноту / рвоту
- потерю аппетита

### **2. Держитесь ли вы подальше от больных людей?**

Вы должны оставаться дома, если за последние 14 дней вы:

- имели контакт с кем-то с COVID-19 и при этом не носили соответствующие СИЗ или
- вернулись из-за рубежа.

Вы должны быть в карантине или изоляции. Свяжитесь с вашим работодателем или менеджером. Не ходите на работу. Если у вас есть симптомы, даже если они слабые, обратитесь за медицинской помощью. Дайте им знать, что вы - работник по уходу за пожилыми.

### **3. Ваша вакцинация против гриппа является действующей?**

Если вы работаете в доме престарелых, вам необходимо сделать прививку от гриппа. Мы настоятельно рекомендуем работникам по уходу за пожилыми людьми сделать прививку от гриппа в 2020 году.

#### 4. Вы помыли руки?

Вы должны мыть руки с мылом и водой не менее 20 секунд. Если ваши руки не сильно загрязнены, вы можете использовать дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе. Вы должны тщательно мыть руки:

- перед началом работы
- до и после каждого эпизода контакта с человеком, за которым вы ухаживаете
- после контакта с потенциально загрязненными поверхностями или объектами
- регулярно в течение дня

#### 5. Прошли ли вы обучение по COVID-19 для работников по уходу за престарелыми?

В интернете есть бесплатные учебные модули, предназначенные, чтобы помочь вам:

- понимать COVID-19
- определить признаки и симптомы
- держать себя и других в безопасности

Вы можете найти онлайн-учебные модули на: <https://covid-19training.gov.au>

Вы должны регулярно проходить переподготовку по профилактике и мерам контроля инфекций.

#### 6. Знаете ли вы, как и когда использовать СИЗ?

Средства индивидуальной защиты (СИЗ) важны для обеспечения вашей безопасности во время работы. Вы должны следовать указаниям своего штата и территории по использованию СИЗ.

СИЗ следует носить, когда вы ухаживаете за кем-то:

- с подтвержденным или подозреваемым случаем COVID-19
- кто находится на карантине

Наденьте СИЗ, прежде чем войти в комнату или дом человека. Поговорите с вашим работодателем или менеджером, если у вас есть сомнения. Посмотрите видео о СИЗ и ознакомьтесь с блок-схемой использования СИЗ при уходе за пожилыми людьми в разделе «Ресурсы COVID-19» по адресу [health.gov.au](https://health.gov.au).

### **Мы нуждаемся в вашей помощи**

Использование приложения COVIDSafe является полностью добровольным. Загрузив приложение, вы сможете защитить свою семью, друзей и общество. Вы можете помочь спасти жизни других австралийцев, в том числе тех, о которых вы заботитесь. Чем больше австралийцев подключится к приложению COVIDSafe, тем быстрее мы сможем обнаруживать вирус.

Для получения всей официальной информации, ресурсов и рекомендаций, посетите [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)