



หกขั้นตอนในการหยุดการแพร่กระจายสำหรับ พนักงานบ้านพักดูแลผู้สูงอายุ

ขอบคุณสำหรับงานที่น่าทึ่งที่คุณกำลังทำในสถานการณ์ที่ยากลำบากนี้
งานของคุณไม่เคยสำคัญยิ่งไปกว่านี้

ทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการสนับสนุนและดูแลผู้สูงอายุในออสเตรเลีย

เป็นสิ่งสำคัญที่พนักงานดูแลผู้สูงอายุทุกคนคุ้นเคยกับกฎบัตรสิทธิในการดูแลผู้สูงอายุ
กฎบัตรนั้นมีเพื่อปกป้องสิทธิของผู้ที่รับบริการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งหาได้ที่:

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

ข้อมูลต่อไปนี้จะช่วยให้คุณปลอดภัยในที่ทำงานและช่วยคุณปกป้องคนที่คุณห่วงใย

ในฐานะพนักงานดูแลผู้สูงอายุ

สิ่งสำคัญคือคุณต้องทำทุกอย่างเท่าที่จะทำได้เพื่อป้องกันตัวคุณเองจาก COVID-19

สิ่งนี้มีความสำคัญต่อสุขภาพของคุณ สุขภาพของครอบครัว เพื่อนร่วมงานและคนที่คุณห่วงใย

หากคุณมีข้อสงสัยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมโปรดติดต่อสายด่วนหรือผู้จัดการของคุณ

คุณสามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ [health.gov.au](https://www.health.gov.au) ไปที่แหล่งข้อมูล Coronavirus (COVID-19)

ฉันขอแนะนำให้คุณอ่านหลักเกณฑ์อุตสาหกรรมสำหรับการเยี่ยมบ้านพักดูแลผู้สูงอายุในช่วง COVID-19 ที่ <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/>

หกขั้นตอนเพื่อหยุดการแพร่กระจาย

คุณสามารถหยุดการแพร่กระจายและปลอดภัยอยู่เสมอได้โดยทำตามทั้งหกขั้นตอนนี้

1. คุณรู้สึกสบายดีหรือไม่

คุณต้องอยู่บ้านถ้ารู้สึกไม่สบาย แม้ว่าอาการของคุณจะไม่รุนแรงก็ตาม ติดต่อแพทย์หรือคลินิกระบบทางเดินหายใจและขอคำแนะนำ บอกเขาว่าคุณเป็นพนักงานดูแลผู้สูงอายุ การตรวจ COVID-19 มีให้สำหรับพนักงานดูแลผู้สูงอายุทุกคน อาการ COVID-19 อาจเหมือนหวัดหรือไข้หวัดใหญ่และอาจรวมถึง:

- เป็นไข้
- ไอ
- หายใจลำบาก
- เจ็บคอ
- ปวดหัว
- ไม่ได้กลิ่น
- ไม่รับรสชาติ
- น้ำมูกไหล
- ปวดกล้ามเนื้อ
- ปวดข้อ
- ท้องเสีย
- คลื่นไส้/อาเจียน
- ไม่อยากอาหาร

2. คุณได้หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้ผู้ที่ไม่สบายหรือไม่

คุณต้องอยู่บ้านถ้าในช่วง 14 วันที่ผ่านมาคุณได้:

- มีการสัมผัสติดต่อกับผู้ที่เป็น COVID-19 และไม่ได้สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลที่เหมาะสม หรือ
- กลับมาจากต่างประเทศ

คุณควรอยู่ในการกักกันหรือแยกตัว ติดต่อนายจ้างหรือผู้จัดการของคุณ อย่าไปทำงาน ให้รีบไปพบแพทย์หากมีอาการแม้ว่าอาการจะไม่รุนแรง แจ้งแพทย์ว่าคุณเป็นพนักงานดูแลผู้สูงอายุ

3. คุณฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ครบแล้วหรือไม่

หากคุณทำงานในบริการบ้านพักดูแลผู้สูงอายุ คุณจะต้องฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัด เราสนับสนุนให้พนักงานดูแลที่บ้านได้รับการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่สำหรับปี 2563

4. คุณล้างมือหรือยัง

คุณควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาที

หากมือของคุณไม่สกปรกอย่างเห็นได้ชัดคุณสามารถใช้เจลล้างมือที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบพื้นฐานได้ คุณต้องล้างมือให้สะอาด:

- ก่อนที่คุณจะเริ่มทำงาน
- ก่อนและหลังการสัมผัสติดต่อกับบุคคลที่คุณดูแล
- หลังจากสัมผัสกับพื้นผิวหรือวัตถุที่อาจปนเปื้อน
- สม่ำเสมอตลอดทั้งวัน

5. คุณผ่านการฝึกอบรม COVID-19 สำหรับพนักงานดูแลผู้สูงอายุหรือไม่

มีโมดูลการฝึกอบรมออนไลน์ฟรีที่ออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณ:

- เข้าใจ COVID-19
- สังเกตสัญญาณและอาการของโรค
- รักษาตัวเองและคนอื่นให้ปลอดภัย

คุณสามารถค้นหาโมดูลการฝึกอบรมออนไลน์ได้ที่: <https://covid-19training.gov.au>

คุณควรได้รับการฝึกอบรมทบทวนอย่างสม่ำเสมอเกี่ยวกับมาตรการป้องกันและความคุ้มครองติดต่อ

6. คุณรู้วิธีและเวลาที่จะใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลหรือไม่

อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE) เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้คุณปลอดภัยในขณะที่คุณทำงาน คุณต้องทำตามคำแนะนำของรัฐและดินแดนในการใช้ PPE

ควรสวมใส่ PPE เมื่อคุณดูแลผู้อื่น:

- ที่เป็นกรณียืนยันหรือสงสัยว่าเป็น COVID-19
- ที่อยู่ในการกักกัน

ใส่ PPE ก่อนที่คุณจะเข้าไปในห้องหรือที่บ้านของบุคคลนั้น

พูดคุยกับนายจ้างหรือผู้จัดการของคุณหากไม่แน่ใจ ดูวิดีโอ PPE

และอ่านแผนผังลำดับงานสำหรับการใช้ PPE ในการดูแลผู้สูงอายุ ภายใต้ทรัพยากร COVID-19 ที่ health.gov.au.

เราต้องการความช่วยเหลือจากคุณ

การใช้แอปพลิเคชัน COVIDSafe เป็นไปโดยสมัครใจอย่างสิ้นเชิง

การดาวน์โหลดแอปพลิเคชันเป็นสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อช่วยปกป้องครอบครัว

เพื่อนฝูงและชุมชนของคุณ คุณสามารถช่วยชีวิตชาวออสเตรเลียอื่น ๆ

รวมถึงคนที่คุณให้การดูแล ยิ่งชาวออสเตรเลียเชื่อมต่อกับแอปพลิเคชัน COVIDSafe

มากเท่าไรเราก็จะพบไวรัสได้เร็วขึ้นเท่านั้น

สำหรับข้อมูล ทรัพยากรและคำแนะนำอย่างเป็นทางการทั้งหมด ไปที่ www.health.gov.au