



معمر افراد کی نگہداشت کرنے والوں کے لیے پھیلاؤ کو روکنے کے چھ مراحل

ان مشکل حالات میں آپ جو لاثانی کام کر رہے ہیں، اس کے لیے شکریہ۔ آپ کا کام اب ہمیشہ سے بڑھ کر اہم ہو چکا ہے۔

معمر آسٹریلین باشندوں کے لیے سہارے اور نگہداشت میں ہر شخص کو اپنا کردار ادا کرنے کی ضرورت ہے۔ یہ اہم ہے کہ تمام معمر افراد کے نگہداشتی کارکن 'ایجڈ کیئر چارٹر آف رائٹس' (زیر نگہداشت معمر افراد کے حقوق کا چارٹر) سے آگاہ ہوں۔ اس چارٹر کا مقصد نگہداشت حاصل کرنے والے افراد کے حقوق کی حفاظت ہے۔ چارٹر یہاں دستیاب ہے: <https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights>

مندرجہ ذیل معلومات آپ کو کام پر محفوظ رہنے میں مدد دیں گی اور آپ کو اپنے زیر نگہداشت لوگوں کو محفوظ رکھنے میں مدد دیں گی۔

معمر افراد کے نگہداشتی کارکنوں کی حیثیت سے یہ نہایت اہم ہے کہ آپ خود کو COVID-19 سے محفوظ رکھنے کی ہر ممکن کوشش کریں۔ یہ آپ کی صحت، آپ کے خاندان، ساتھی کارکنوں اور آپ کے زیر نگہداشت لوگوں کی صحت کے لیے لازمی ہے۔

اگر آپ کو کوئی تشویش ہو یا آپ کو لگتا ہو کہ آپ کو مزید معلومات کی ضرورت ہے تو براہ مہربانی اپنے آجر یا مینیجر سے رابطہ کریں۔

آپ ویب سائٹ [health.gov.au](https://www.health.gov.au) پر مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں – اس ویب سائٹ پر کرونا وائرس (COVID-19) وسائل دیکھیں۔ ہم آپ کو COVID-19 کے دوران معمر افراد کے رہائشی نگہداشتی مراکز (ہومز) میں آنے کے لیے انڈسٹری کوڈ پڑھنے کی بھی ترغیب دیتے ہیں جو یہاں موجود ہے

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

پھیلاؤ کو روکنے کے چھ مراحل

آپ ان چھ کے چھ مراحل پر عمل کر کے بیماری پھیلنے کو روک سکتے ہیں اور محفوظ رہ سکتے ہیں

1. کیا آپ کی طبیعت ٹھیک ہے؟

اگر آپ کی طبیعت خراب ہو تو آپ کو گھر میں رہنا ہو گا چاہے آپ کی علامات معمولی ہوں۔ ڈاکٹر یا نظام تنفس کے (ریسپیریٹری) کلینک سے رابطہ کریں۔ انہیں بتائیں کہ آپ معمر افراد کی نگہداشت کا کام کرتے ہیں۔ تمام معمر افراد کے نگہداشتی کارکنوں کے لیے COVID-19 ٹیسٹنگ دستیاب ہے۔ COVID-19 کی علامات زکام یا فلو جیسی ہو سکتی ہیں اور ان میں یہ علامات شامل ہو سکتی ہیں:

- بخار
- کھانسی
- سانس لینے میں مشکل
- گلے میں درد یا خراش
- سر میں درد
- سونگھنے کی حس ختم ہو جانا
- چکھنے کی حس ختم ہو جانا
- ناک بہنا
- پٹھوں میں درد
- جوڑوں میں درد
- دست
- متلی/الٹی
- بھوک ختم ہو جانا۔

2. کیا آپ بیمار لوگوں سے فاصلہ رکھتے رہتے ہیں؟

آپ تب گھر میں رہنے کے پابند ہیں جب پچھلے 14 دنوں میں آپ:

- مناسب PPE پہنے بغیر COVID-19 میں مبتلا کسی شخص سے واسطے میں رہے ہوں
- بیرون ملک سے واپس آئے ہوں۔

آپ کو کوارنٹین یا آئسولیشن (علیحدگی) میں ہونا چاہیے۔ اپنے آجر یا مینیجر سے رابطہ کریں۔ کام پر نہ جائیں۔ اگر آپ کو علامات پیش ہوں، چاہے یہ معمولی علامات ہوں، تو آپ کو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ ڈاکٹر کو بتا دیں کہ آپ معمر افراد کے نگہداشتی کارکن ہیں۔

3. کیا آپ نے فلو کی تازہ ویکسین لے رکھی ہے؟

اگر آپ معمر افراد کے رہائشی نگہداشتی مرکز میں کام کرتے ہیں تو آپ کے لیے فلو کی ویکسین لینا لازمی ہے۔ ہمارا پرزور مشورہ ہے کہ معمر افراد کے نگہداشتی مراکز میں کام کرنے والے لوگ 2020 کی فلو ویکسین لگوائیں۔

4. کیا آپ نے اپنے ہاتھ دھوئے ہیں؟

آپ کو کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ دھونے چاہیے۔ اگر آپ کے ہاتھوں پر گندگی لگی نظر نہ آ رہی ہو تو آپ الکحل سے بنا ہینڈ سینٹائزر استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ کو ان مواقع پر بہت اچھی طرح اپنے ہاتھ دھونے چاہیے:

- کام شروع کرنے سے پہلے
- آپ جس شخص کی نگہداشت کر رہے ہوں، اس کے ساتھ ہر واسطے سے پہلے اور ہر واسطے کے بعد
- جن سطحوں یا چیزوں کے آلودہ ہونے کا امکان ہو، انہیں چھونے کے بعد
- دن بھر کے دوران باقاعدہ وقفوں سے

5. کیا آپ نے معمر افراد کے نگہداشتی کارکنوں کے لیے COVID-19 کی تربیت مکمل کی ہے؟

آپ کی مدد کے لیے مفت آن لائن تربیتی ماڈیولز تیار کیے گئے ہیں تاکہ آپ:

- COVID-19 کو سمجھیں
- آثار اور علامات کا پتہ چلائیں
- خود کو اور دوسروں کو محفوظ رکھیں۔

آپ کو آن لائن تربیتی ماڈیولز یہاں ملیں گے: <https://covid-19training.gov.au>

آپ کو باقاعدگی سے انفیکشن کی روک تھام اور کنٹرول کے اقدامات کی ریفریشر تربیت لینے رہنا چاہیے۔

6. کیا آپ جانتے ہیں کہ PPE کیسے اور کب استعمال کیا جائے؟

جس دوران آپ کام کر رہے ہوں، ذاتی تحفظ کا سازوسامان (PPE) آپ کو محفوظ رکھنے کے لیے اہم ہے۔ آپ کو PPE کے استعمال کے لیے اپنی سٹیٹ اور ٹیریٹری کی ہدایات پر عمل کرنا چاہیے۔

جب آپ ایسے کسی شخص کی نگہداشت کر رہے ہوں تو آپ کو PPE استعمال کرنا چاہیے:

- جسے COVID-19 کی تصدیق ہو چکی ہو یا اس کا شبہ پایا جاتا ہو
- جو کوارنٹین میں ہو

آپ کو اس شخص کے کمرے یا گھر میں داخل ہونے سے پہلے PPE پہننا چاہیے۔ اگر آپ کو ٹھیک علم نہ ہو تو اپنے آجر یا مینیجر سے بات کریں۔ health.gov.au پر COVID-19 Resources کے تحت PPE وڈیو دیکھیں اور نگہداشتی مراکز میں PPE کے استعمال کے بارے میں فلو چارٹ پڑھیں۔

ہمیں آپ کی مدد کی ضرورت ہے

COVIDSafe ایپ رکھنا مکمل طور پر آپ کی مرضی پر منحصر ہے۔ ایپ ڈاؤن لوڈ کرنا ایک ایسا کام ہے جو آپ اپنے خاندان، دوستوں اور کمیونٹی کے لوگوں کو محفوظ رکھنے کے لیے کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے زیر نگہداشت لوگوں کے ساتھ ساتھ دوسرے آسٹریلین باشندوں کی جانیں بچانے میں بھی مدد کر سکتے ہیں۔ جتنے زیادہ آسٹریلین COVIDSafe ایپ استعمال کریں گے، اتنا جلد ہم وائرس کا پتہ چلا سکیں گے۔

حکومت کی جانب سے تمام باضابطہ معلومات، وسائل اور رہنمائی کے لیے دیکھیں www.health.gov.au