



## Sześć kroków hamujących rozszew wirusa - porady dla mieszkańców domów spokojnej starości

Dziękujemy ci za udział w zapewnianiu bezpieczeństwa sobie, współmieszkańcom domu opieki i wszystkim opiekującym się tobą osobom. Zdajemy sobie sprawę, że mogło to być czasem trudne i wymagające dużego przystosowania się.

Twoje bezpieczeństwo i dobro jest naszym głównym priorytetem. Wprowadzone środki zaradcze mają na celu zapewnienie ci bezpieczeństwa.

Każdy musi w dalszym ciągu robić wszystko co możliwe, aby chronić pensjonariuszy i personel domów opieki przed COVID-19. Poniższe informacje zawierają porady, jak troszczyć się o własne bezpieczeństwo i zdrowie.

Omawiaj swe wątpliwości i zasięgaj dalszych informacji w rozmowie z rodziną, opiekunami i personelem. Jesteśmy zaangażowani w to wszyscy razem.

Dalsze informacje znaleźć można na stronie [health.gov.au](https://www.health.gov.au) lub dzwoniąc do ogólnokrajowej linii pomocowej ds. koronawirusa (National Coronavirus Helpline) pod numer 1800 020 080.

### Sześć kroków hamujących rozszew wirusa:

1. Poinformuj zajmującego się tobą pracownika służby zdrowia, że źle się czujesz

Musisz mu zgłaszać wszelkie schorzenia i objawy, nawet jeśli są one nieznaczące. Dokonają oni oceny z możliwym pobraniem próbek na badanie w kierunku COVID-19. Objawy COVID-19 przypominają objawy grypy lub przeziębienia, np.:

- gorączka
- kaszel
- duszności
- ból gardła
- ból głowy
- utrata węchu

- utrata smaku
- katar
- bóle mięśniowe
- bóle stawów
- biegunka
- nudności/wymioty
- utrata apetytu.

Badania laboratoryjne w kierunku COVID-19 są dostępne dla wszystkich pensjonariuszy domów spokojnej starości.

## 2. Regularnie myj ręce

Musisz dokładnie myć ręce. Należy to robić przed i po każdym zetknięciu się z innymi mieszkańcami, gośćmi lub pracownikami domu opieki. Myj ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund. Jeśli ręce nie są w widoczny sposób brudne, można stosować środek dezynfekcyjny do rąk na bazie alkoholu.

## 3. Troszcz się o siebie i swoich gości

Aby zredukować ryzyko rozszewu wirusa COVID-19, zalecamy abyś:

- prosił swoich gości, aby nie odwiedzali cię, jeśli źle się czują
- przypominał gościom o myciu rąk i wskazywał im, gdzie mogą to zrobić
- przyjmował tylko do dwóch gości w tym samym czasie
- przyjmował gości w swoim pokoju, na dworze lub w pomieszczeniu przeznaczonym do spotkań
- unikał odwiedzania z gośćmi pomieszczeń wspólnych
- w każdej sytuacji zachowywał dystans socjalny (wiemy, jak jest to trudne - szczególnie przy spotkaniach z wnukami)
- sprawdzał, czy twój gość nie miał w okresie ostatnich 14 dni bliskich kontaktów z osobą zarażoną wirusem COVID-19.

## 4. Czy znasz regulamin gościa obowiązujący w twoim domu opieki?

Usługodawcy domów spokojnej starości muszą stosować się do wytycznych danego stanu lub terytorium. Każdy dom opieki nad osobami w starszym wieku zobowiązany jest do przestrzegania zasad mających na celu ograniczenie rozszewu wirusa.

Dopilnuj, abyś ty sam i twoi goście byli zaznajomieni z tymi zasadami. Regulamin ten może ulec zmianie, jeśli w okolicy pojawią się przypadki COVID-19.

Przed wejściem do domu opieki twoi goście muszą:

- odpowiedzieć na pytania umożliwiające personelowi ocenę ryzyka COVID-19
- okazać zaświadczenie o szczepieniu przeciw grypie w 2020 roku
- wyrazić zgodę na przestrzeganie regulaminu gościa.

Proś gości o prawdomówność, aby nie zawlekli oni przypadkowo wirusa COVID-19.

## 5. Czy wiesz, jak być w kontakcie z najbliższymi, jeśli nie mogą oni cię odwiedzić?

Może się zdarzyć, że dom opieki nad osobami w starszym wieku będzie musiał jeszcze bardziej ograniczyć odwiedziny. Na przykład jeśli w domu opieki lub w jego pobliżu pojawi się ognisko epidemii.

Zachęcamy usługodawców opieki i krewnych pensjonariuszy do współpracy w zakresie utrzymywania kontaktów. Jeśli najbliżsi nie mogą spotykać się z tobą twarzą w twarz, istnieje wiele metod, za pomocą których mogą oni pozostawać w kontakcie.

Poproś krewnego lub osobę personelu, aby pokazała ci, jak utrzymywać kontakt za pomocą połączeń wideo. Poproś ich o pokazanie ci, jak i gdzie można łączyć się z internetem.

## 6. Czy wiesz, że w okresie kryzysu COVID-19 możesz zażądać tymczasowego mieszkania z rodziną?

Jeśli będziesz czuł się bezpieczniej z rodziną, która może zapewnić ci opiekę, możesz skorzystać z urlopu udzielanego w sytuacjach wyjątkowych. Obecna pandemia to sytuacja wyjątkowa. Urlop dla sytuacji wyjątkowych udzielany będzie do 30 czerwca 2021 r.

Jeśli chcesz wyjechać z domu opieki, porozmawiaj ze swoim usługodawcą.

## **Potrzebujemy twojej pomocy**

Aplikacja COVIDSafe jest w pełni dobrowolna. Pobranie tej aplikacji to coś, co możesz zrobić dla zapewnienia bezpieczeństwa swojej rodzinie, przyjaciołom i lokalnej społeczności. Możesz przyczynić się do ochrony życia innych. Im więcej Australijczyków korzysta z COVIDSafe, tym szybciej będzie można znajdować osoby zarażone.

Wszystkie oficjalne informacje, zasoby i porady znaleźć można na stronie [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au).