



## YAŞLI BAKIMI ÇALIŞANLARI İÇİN YAYILMAYI DURDURMAYA YÖNELİK ALTI ADIM

Bu zor şartlarda inanılmaz bir iş başardığınız için teşekkür ederiz. Yaptıklarınız hiç bu kadar önemli olmamıştı.

Yaşlı Avustralyalıları desteklemek ve onlara bakmak için herkes üstüne düşeni yapmalıdır.

Tüm yaşlı bakımı çalışanlarının Yaşlı Bakımı Hakları Bildirgesine aşına olmaları önemlidir. Bu Bildirge yaşlı bakımdan yararlananların haklarını korumaya yöneliktir. Aşağıdaki adresten görülebilir: <https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights>.

Aşağıdaki bilgiler işte güvenliğinizi sağlamaya ve baktığınız kişileri korumanıza yardımcı olacaktır.

Bir yaşlı bakımı çalışanı olarak kendinizi COVID-19'dan korumak için elinizden gelen her şeyi yapmanız kritik önemdedir. Bu; sizin, ailenizin, meslektaşlarınız ve baktıklarınızın sağlığı için hayatidir.

Herhangi bir endişeniz varsa veya daha fazla bilgiye ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız lütfen işvereninizle ya da yöneticinizle görüşün.

Daha fazla bilgi için [health.gov.au](https://www.health.gov.au) İnternet sitesine gidip Koronavirüs (COVID-19) Kaynakları kısmına bakın. Ayrıca, COVID-19 sürecinde Bakımevlerini Ziyarete Yönelik Sektör Kurallarını aşağıdaki adresten okumanızı öneririm: <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/>

# YAYILMAYI DURDURMAK İÇİN ALTI ADIM

## Altı adımın HEPSİNE uyararak yayılmayı durdurabilir ve güvende kalabilirsiniz

### 1. Kendinizi iyi hissediyor musunuz?

Kendinizi iyi hissetmiyorsanız belirtileriniz hafif olsa bile mutlaka evde kalmalısınız. Bir doktora ya da solunum kliniğine başvurun ve önerilerini alın. Onlara bir yaşlı bakımı çalışanı olduğunuzu söyleyin. Tüm yaşlı bakımı çalışanları COVID-19 testi yaptırabilir. COVID-19'un belirtileri üşütme ya da gribinkilere benzeyebilir ve aşağıdakileri içerebilir:

- ateş
- öksürük
- nefes darlığı
- boğaz ağrısı
- baş ağrısı
- koklama hissi kaybı
- tat alma hissi kaybı
- burun akması
- kas ağrısı
- eklem ağrısı
- ishal
- bulantı/kusma
- iştahsızlık

### 2. Kendini iyi hissetmeyenlerden uzak durdunuz mu?

Son 14 günde aşağıdaki durumlardan biri gerçekleşmişse evde kalmalısınız:

- COVID-19'a yakalanmış ve uygun KKD giymemiş birisiyle temas ettiyseniz ya da
- yurt dışından geldiyseniz.

Karantinaya girmeli ya da kendinizi izole etmelisiniz. İşvereninizle ya da yöneticinizle görüşün. İşe gitmeyin. Hafif bile olsa belirtileriniz varsa tıbbi yardım alın. Onlara bir yaşlı bakımı çalışanı olduğunuzu söyleyin.

### 3. Grip aşınız güncel mi?

Yaşlı bakımevinde çalışıyorsanız grip aşısı yaptırmalısınız. Evde bakım çalışanlarının 2020 grip aşısını yaptırmalarını şiddetle öneriyoruz.

#### 4. Ellerinizi yıkadınız mı?

Ellerinizi en az 20 saniye su ve sabunla yıkamalısınız. Ellerinizde görünür kir yoksa alkol bazlı el dezenfektanı kullanabilirsiniz. Aşağıdaki durumlarda ellerinizi iyice yıkamalısınız:

- işe başlamadan önce
- baktığınız kişilerle her temas sürecinden önce ve sonra
- bulaşma potansiyeli taşıyan yüzey veya eşyalarla temastan sonra
- gün içinde düzenli aralıklarla

#### 5. Yaşlı bakımı çalışanlarına yönelik COVID-19 eğitimi aldınız mı?

Size aşağıdaki konularda yardımcı olması için tasarlanmış ücretsiz çevrimiçi eğitim modülleri vardır:

- COVID-19'u anlamak
- işaret ve belirtileri tespit etmek
- kendinizi ve başkalarını güvende tutmak

Bu eğitim modüllerini şu adreste görebilirsiniz: <https://covid-19training.gov.au>

Enfeksiyon önleme ve kontrol önlemleri hakkında düzenli tazeleyici eğitimlerden geçmelisiniz.

#### 6. KKD'nin nasıl ve ne zaman kullanılacağını biliyor musunuz?

Kişisel Koruyucu Donanım (KKD), çalışırken güvende kalmanız için önemlidir. KKD kullanmaya yönelik eyalet ve bölge direktiflerine uymalısınız.

Aşağıdaki kişilere bakarken KKD giymelisiniz:

- COVID-19 şüphesi taşıyan ya da testi pozitif çıkanlar
- karantinada olanlar

İlgili kişinin odasına veya evine girmeden önce KKD giyin. Emin değilseniz işvereninizle ya da yöneticinizle konuşun. [health.gov.au](http://health.gov.au) adresindeki COVID-19 Kaynakları kısmında KKD videosunu izleyin ve yaşlı bakımında KKD kullanımı akış şemasını okuyun.

### Yardıma ihtiyacımız var

COVIDSafe uygulamasının kullanımı tamamen gönüllülük esasına göredir. Uygulamayı indirerek ailenizin, arkadaşlarınızın ve toplumun korunmasına yardımcı olabilirsiniz. Bakımı üstlendikleriniz dahil diğer Avustralyalıların hayatlarının kurtulmasına yardımcı olabilirsiniz. COVIDSafe uygulamasını ne kadar çok Avustralyalı kullanırsa virüsü o kadar kolay bulabiliriz.

**Tüm resmi bilgiler, kaynaklar ve yol gösterme için [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) adresini ziyaret edin**