



# ورق معلومات

خوب است که مراقبت در خانه داشته باشید

سلامتی شما اولویت حکومت استرالیا است. این شامل محافظت شما در برابر ویروس کرونا (COVID-19) میباشد. کارمندان مراقبت از سالخوردگان که به خانه شما می‌آیند، تمام اقدامات لازم برای اطمینان از مسئولیت شما را انجام می‌دهند.

این شامل توصیه رییس صحت استرالیا در مورد اینکه چه وقت از تجهیزات محافظت استفاده شود میباشد.

در بیشتر اوقات کارمند مراقبت سالمندان شما مجبور نیست که از ماسک، دستکش، پیش بند، و عینک محافظت استفاده کند.

تجهیزات محافظت شخصی باید توسط کارمند مراقبت سالخوردگان پوشیده شود، اگر:

- شما مبتلا به COVID-19 شده اید
- شما به داشتن COVID-19 مشکوک هستید
- شما علائم COVID-19 را نشان می‌دهید

هر کارمند مراقبت از سالخوردگان که علائم COVID-19 را نشان می‌دهد، اجازه کار را ندارد - و فقط برای مطمئن شدن، کارمندان با علائم مورد آزمایش قرار می‌گیرند.

کارمندان مراقبت سالخوردگان برای محافظت شما و خودشان بهترین مشوره صحی در برابر COVID-19 را دنبال میکنند.

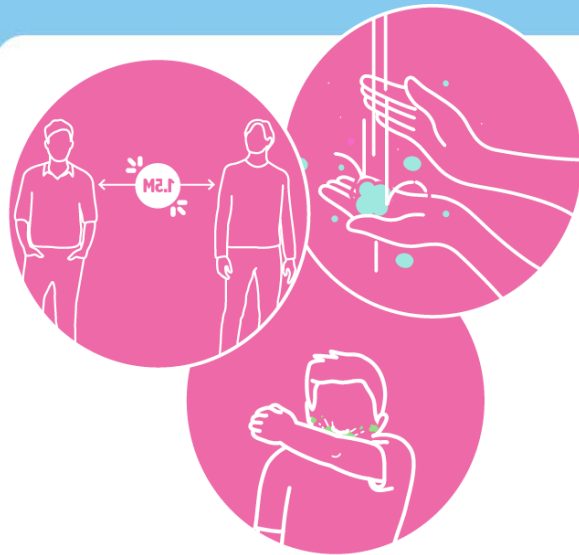
## مشوره بیشتر

برای کسب معلومات بیشتر در باره COVID-19، لطفاً با لاین کمک ملی ویروس کرونا [health.gov.au](https://www.health.gov.au) (National Coronavirus Helpline) به شماره **1800 020 080** زنگ بزنید و یا به **1800 200 422** بروید.

در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات حمایتی، با My Aged Care به شماره **1800 200 422** زنگ بزنید.

اگر در مورد خدمات مراقبت یا مراقبت کننده خود نگرانی دارید، لطفاً با ارائه کننده خدمات سالخوردگان خود در تماس شوید.





## از ویروس کرونا خود را محافظت کنید

نظافت خوب و هنگام تعامل با افراد مراقب بودن، بهترین دفاع برای شما و خانواده شما در برابر ویروس کرونا می باشد. این شامل:

- سرفه و عطسه خود را با آرنج و یا دستمال بپوشانید
- دستمال را بلافاصله درون زباله دانی انداخته و دستان خود را بشویید
- شستن دستان تان متواتر با آب و صابون، از جمله قبل و بعد از غذا و بعد از رفتن به تشناب و هنگامیکه به مغازه ها و یا جا های دیگر بیرون میروید
- در صورت موجودیت استفاده از مایع دستی ضد عفونی (60% الکل)
- پاک کردن و ضد عفونی کردن سطوح و اشیا که اغلب استفاده میشود
- در خانه بمانید و از تماس جسمی با دیگران خودداری کنید، مگر در مواردی که به کمک و مراقبت نیاز دارید
- از سفر های غیر ضروری خودداری کنید
- در نظر داشته باشید که فارمسی شما ادویه را به خانه تان برساند
- در نظر داشته باشید که مواد غذایی و اقلام ضروری تانرا به خانه تان برسانند
- در صورت امکان 1.5 متر فاصله – 2 متر به اندازه عرض دستان – از سایر مردم داشته باشید

## مواظب صحت خود باشید

شما باید منظم از صحت و خانه تان مراقبت کنید. این به همان اندازه مهم است که در برابر کرونا خود را محافظت میکنید.

با داکتر خویش مرتب در تماس باشید و با ایشان تماس بگیرید اگر نگران وضعیت صحتی خویش باشید. آنها ممکن است بتوانند از طریق تلفون یا از طریق کنفرانس تلفون مراقبت را فراهم کنند، و مراقبت رو در رو هنوز هم امکان دارد.