



護理合作夥伴

攜手護理

寄宿式老年護理中心訪客及志願者資訊手冊



Australian Government
Aged Care Quality and Safety Commission

Engage
Empower
Safeguard



目錄

保障您和您看訪的老人的安全	3
手部衛生	6
佩戴口罩	9
個人防護用品穿戴小技巧	13
在傳染病爆發期間降低傳播風險	14
檢查清單：在傳染病爆發期間造訪老年護理機構	17
什麼是護理計劃中的護理合作夥伴？	21
聲明	23



保障您和您看訪的老人的安全

老年護理品質和安全委員會（Aged Care Quality and Safety Commission）編製了一系列資源，以便老年護理機構居民能夠與其家屬和親友保持社交聯繫、維護重要感情，即便是在傳染病爆發期間。本資訊手冊將提升您預防病菌傳播的能力。

本手冊包含什麼資訊？

本手冊包含以下資訊：

- 保障您和您關愛的人的安全
- 手部衛生
- 佩戴口罩
- 在傳染病爆發期間降低病菌傳播風險
- 在傳染病爆發期間造訪老年護理機構

委員會還設計了線上學習單元，涵蓋了本手冊的關鍵資訊。您可以在[委員會網站](#)上查看這些單元。

為什麼預防和控制疾病傳播如此重要？

老年人是社區中最脆弱的人群之一，尤其是在面對感染和傳染病時。如果您要前往老年護理中心看訪某人，就有責任遵守預防及控制傳染病的規則。

造訪老年護理中心時，有一些措施必須時刻採取。有時，您可能感覺身體狀況良好，但在自己不知情的情況下處於傳染期。因此，您的每一舉動都對阻止如腸胃炎、流感和新冠等傳染病的傳播有重大意義，有助保障您及其他人的安全。

請謹記：

- 每個人都有責任預防和控制傳染病。
- 遵守老年護理機構的所有準則和要求很重要。聯繫老年護理中心，詢問他們的具體要求。
- 在傳染病爆發期間，由於強制的額外預防措施，您需要採取的行動也會有所不同。如果老年護理中心正在應對傳染病爆發期，請參考[傳染病爆發期間檢查清單](#)查看更多資訊。
- 老年護理中心的每一位居民在傳染病爆發期間都享有維持社交關係的權利，包括與至少一位訪客會面。委員會的說明書[《確保寄宿式老年護理中心來訪者安全》](#)包含更多關於老年護理中心不同來訪者類型及寄宿式老年護理中心為確保訪客安全所需負責任的資訊。



採取行動保障安全——

造訪老年護理中心之前

- 如有不適請留在家中。
- 留意公共衛生警告，這可能會影響您的造訪。
- 留意老年護理中心的來訪規定。
- 留意最新的來訪者疫苗接種規定（比如新冠病毒和流感），並及時更新接種紀錄。

到訪期間



清潔雙手

為什麼？因為病菌可透過接觸傳播。受感染人士接觸別人或接觸某物品後，別人再接觸相同的區域，便可能發生病菌傳染。您可能並不知道自己的雙手是否接觸了病菌。



咳嗽或打噴嚏時用手肘或紙巾捂住口鼻

為什麼？因為當受感染人士咳嗽或打噴嚏時，飛沫或氣溶膠中的病毒可透過空氣傳播。如果我們咳嗽時用手捂住口鼻，病毒則容易傳播到我們接著觸碰的物品上。請謹記使用紙巾後要清潔雙手。



到訪期間



遵循指示

為什麼？因為閱讀書面通知、遵循工作人員的指示，會幫助您瞭解您所造訪的機構有哪些具體要求。



佩戴口罩

為什麼？因為佩戴口罩和其他個人防護用品（PPE）能降低您或其他人在談話、咳嗽或打噴嚏時吸入或傳播傳染性顆粒的風險。



盡可能保持社交距離（1.5米），尤其在接觸身體不適人士時

為什麼？因為近距離接觸受感染人士時，吸入傳染性飛沫或氣溶膠的風險較高。您應該在公共空間保持1.5米的社交距離，但對於您看護和陪伴的人士則無需保持社交距離。



打開窗戶

為什麼？因為盡可能開窗通風對空氣中的傳染性顆粒有天然的流通作用。開窗前請向工作人員確認。

造訪之後



如有以下情況請打電話給老年護理中心經理：

- 由於您可能在造訪期間處於傳染期，您感到身體不適
- 有任何問題或疑慮



手部衛生

手部衛生重在清潔雙手。這是保障您的安全、避免自己及他人遭受病菌侵襲的重要一環。進入老年護理中心時，我們需要清潔雙手以防止病菌傳播。

有兩種清潔雙手的方法：

- 使用消毒液
- 洗手

什麼時候該用消毒液清潔雙手？

在以下情況應該用消毒液清潔雙手：

- 進入和離開老年護理中心時
- 進入老人的房間前
- 按門鈴、接觸門把手或樓梯扶手，以及接觸其他常被觸摸的表面或物品後
- 離開老人的房間後



掃描左側QR碼或用瀏覽器打開以下網址，查看如何用消毒液清潔手部的影片：

[https://www.agedcarequality.gov.au/
resources/hand-hygiene-washing-hands-
sanitiser-video-partners-care](https://www.agedcarequality.gov.au/resources/hand-hygiene-washing-hands-sanitiser-video-partners-care)

什麼時候該洗手？

在以下情況應該用洗手液和清水洗手：

- 接觸看起來不乾淨的物品後
- 您的雙手肉眼可見地不乾淨時
- 上廁所後



掃描左側QR碼或用瀏覽器打開以下網址，查看如何用洗手液和清水洗手的影片：

[https://www.agedcarequality.gov.au/
resources/hand-hygiene-washing-hands-
soap-video-partners-care](https://www.agedcarequality.gov.au/resources/hand-hygiene-washing-hands-soap-video-partners-care)



如何用消毒液清潔手部？



1. 塗抹消毒液

- 將消毒液按壓1到2次到手上。
- 確保消毒液的量足夠覆蓋雙手。



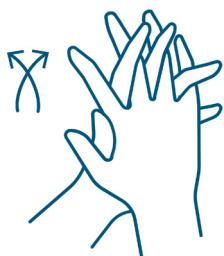
2. 搓揉雙手

- 合上雙手手掌。
- 手心對手心搓揉消毒液。



3. 搓揉手背

- 把一隻手的手掌放在另一隻手的手背上。
- 交叉手指，上下搓揉。
- 換邊進行同樣步驟。



4. 交叉手指

- 手心對準手心。
- 交叉手指，上下搓揉。



5. 搓揉手指背面

- 捲起一隻手的手指，在另一隻手的手掌上打圈，搓揉手指背面。
- 換邊進行同樣步驟。



6. 搓揉兩隻大拇指

- 用一隻手的手掌上下搓揉另一隻手的大拇指。
- 換邊進行同樣步驟。



7. 用指尖搓揉手掌

- 一隻手的指尖在另一隻手的手掌上打圈，搓揉掌心。
- 換邊進行同樣步驟。



8. 將消毒液搓到兩隻手的手腕



9. 等待消毒液風乾。

- 不要用毛巾擦乾手部。



如何用洗手液和清水清潔手部？



1. 打濕雙手

- 打開水龍頭，打濕雙手。
- 完成所有洗手步驟前保持水龍頭打開，到最後才沖洗雙手。



2. 塗抹洗手液

- 合上手掌，互相搓揉。
- 確保洗手液的用量足夠。
- 搓揉雙手後應該出現泡沫。



3. 搓揉手背

- 把一隻手的手掌放在另一隻手的手背上。
- 交叉手指，上下搓揉。
- 換邊進行同樣步驟。



4. 交叉手指

- 手心對準手心。
- 交叉手指，上下搓揉。



5. 搓揉手指背面

- 捲起一隻手的手指，在另一隻手的手掌上打圈，搓揉手指背部。
- 換邊進行同樣步驟。



6. 搓揉兩隻大拇指

- 用一隻手的手掌上下搓揉另一隻手的大拇指。
- 換邊進行同樣步驟。



7. 用指尖搓揉手掌

- 一隻手的指尖在另一隻手的手掌上打圈，搓揉掌心。
- 換邊進行同樣步驟。



8. 沖洗雙手

- 把雙手放在水龍頭下，沖走所有泡沫。
- 如果可以，儘量用手肘關上水龍頭。不要用手關水龍頭。



9. 弄乾雙手

- 用乾淨的擦手紙擦乾雙手。
- 不要用布毛巾。

清潔雙手後，不要接觸洗手池、水龍頭或垃圾桶，否則需要再次清潔雙手。



佩戴口罩

為什麼需要佩戴口罩？

佩戴口罩是保護自己免受病菌侵襲的重要一環。這也有助於保護您看訪或照料的老人。您可能在社區中佩戴過布口罩或外科口罩。也有些口罩被稱作呼吸面罩（respirator）。

在老年護理中心，您需要佩戴合適的口罩以預防病菌傳播，包括可引起感冒、流感和新冠的病菌。有些人即使沒有表現出症狀，依然可以傳播病菌。

應該佩戴哪種口罩？

為了保護您和他人，您應該佩戴外科口罩或顆粒過濾呼吸面罩（也被稱作PFR、P2或N95口罩）。布口罩效果不如這些口罩，且不適宜在老年護理中心使用。

口罩應該貼合臉部，能夠覆蓋住口鼻。

推薦您把鬍子刮乾淨（或刮短些），因為證據表明鬍子會加大口罩貼合口鼻的難度。低貼合度會增加病菌傳播風險，危及健康。





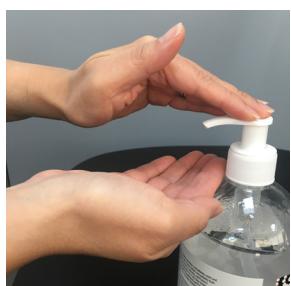
應該多久換一次口罩？

外科口罩、P2口罩和N95口罩不可重複使用。
每次造訪老年護理中心都必須佩戴新的口罩。
口罩可持續佩戴最多4小時，除非變濕或被
損壞。如果口罩變濕或被損壞，則必須馬上
更換。

脫下口罩後，必須把口罩扔進垃圾桶，然後戴
上新的口罩。在傳染病爆發期，使用過的口罩
應該扔進專門的垃圾桶。工作人員會對此為您
提供協助。

記得扔掉口罩後應儘快消毒雙手。

如何佩戴外科口罩？



第1步.用消毒液清潔
雙手。



第2步.抓住口罩的帶子
或掛耳帶，然後把口罩
繫在頭上或把掛耳帶掛
在耳朵上。



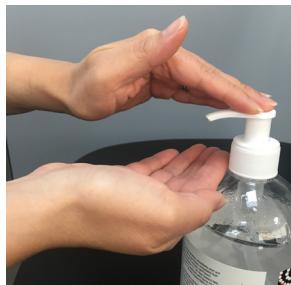
第3步.確保口罩完全覆蓋
口鼻，臉部和口罩之間沒
有空隙，按壓鼻樑條使其
緊貼鼻子。



第4步.佩戴口罩期間不
要觸摸口罩正面。



如何佩戴P2或N95口罩？



第1步.用消毒液清潔手部。



第2步.把口罩反面朝上打開。打開折疊的口罩，鬆開帶子。口罩上沿有一根金屬條，這是鼻樑夾。輕輕將其彎曲成鳥喙狀。



第3步.雙手在口罩外面呈杯狀托住口罩，口罩帶子繞在手指上。



第4步.將口罩貼著臉，下緣放在下巴下方，鼻樑夾放在鼻樑上。



第5步.一隻手扶住口罩外面，另一隻手將下面的帶子繞過頭部。調整這根帶子的位置，使其位於脖子背面，低於耳朵。



第6步.把上面的帶子繞過頭部，將其放置於頭部近頭頂處。



第7步.調整一下兩根帶子。帶子不能扭曲。



第8步.調整口罩在臉頰和下巴上的位置。



第9步.一定要用兩隻手使鼻樑夾「貼合」，將其向內推向臉部，調整成吻合鼻樑的形狀。



第10步.手指沿著鼻子兩側的金屬條移動。



第11步.確保臉部毛髮、頭髮和耳環不在口罩內。



第12步.把口罩向臉上、臉頰兩側和鼻子上按壓。



掃描左側QR碼或用瀏覽器打開以下網址，查看如何佩戴P2口罩或N95口罩以及如何檢查口罩貼合度的影片：
<https://www.agedcarequality.gov.au/resources/wearing-mask-video-partners-care>

如何檢查P2或N95口罩是否貼合？



第1步.把雙手輕輕放在口罩邊緣附近。



第2步.深吸一口氣，屏氣幾秒鐘，確保口罩向內收縮。



第3步.呼氣，確保口罩向外鼓起，感受口罩邊緣是否有空氣漏出。

口罩貼合臉部是很重要的，這樣才能阻止病毒在您吸氣時進入口罩內。檢查口罩貼合度時請這樣做：

- 把雙手輕輕放在口罩邊緣附近，然後採取以下兩個步驟，感受是否有空氣從口罩兩側或上沿漏出
 - **第1步**：深吸一口氣，您應該會看見口罩向內收縮
 - **第2步**：呼氣，您應該會看見口罩向外鼓起
- 如果空氣從口罩兩側漏出：重新調整口罩的位置，夾緊鼻樑夾，調整帶子位置
- 如果空氣從鼻子附近漏出：重新調整鼻樑夾的位置，直到緊密貼合

如果您不能自行調整口罩，請讓老年護理中心的其他人幫助您。這包括檢查帶子和檢查是否有物品（如耳環或頭髮）纏在口罩邊緣上。

如果檢查完貼合度後需要調整口罩位置，調整完後需要再一次檢查口罩貼合度。如果您仍然無法令口罩完全貼合，嘗試使用另一種口罩。每個人臉的形狀各不相同，因此有些口罩會比其他口罩更合適您。



個人防護用品穿戴小技巧

- 口罩可能會很緊，而且令人感到不舒服。請工作人員幫忙檢查您的口罩是否正確佩戴。帶子不能起褶或折疊。口罩邊緣不該起褶、捲起或折疊在皮膚上。
- 佩戴口罩前和脫下口罩後應做好面部保濕。
- 穿戴個人防護用品前應繫好或夾好頭髮。不要把戴好手套的手伸到面罩下挪開眼睛附近的頭髮。

- 為了達到良好的口罩密封效果，您應該刮乾淨鬍子或把鬍子刮短。
- 穿戴個人防護用品前想好您需要帶上的物品。穿戴上個人防護用品後不要把手伸進口袋、包包或脫外衣，這些都會導致病菌污染。





在傳染病爆發期間降低傳播風險

每次造訪老年護理中心時您都有受感染的風險，但在傳染病爆發期間造訪或您的照料對象處於傳染期時，您會面臨更大的受感染風險。在如腸胃炎或新冠病毒等傳染病爆發期間造訪老年護理中心時，您需要採取一些額外的措施，以減少疾病傳播、降低感染風險、保障所有人的安全。

如在傳染病爆發期間仍要造訪，您應該先考慮所有風險，包括您自身的健康情況和免疫力。

請記住，老年護理中心的訪客及感染控制政策隨時都會根據風險的即時情況迅速變動。留意政策變動，確保自己在傳染病爆發期間做好準備。



來訪規定

在傳染病爆發期間造訪老年護理中心時，應在到訪前與護理中心協調，以便他們為您的來訪做準備。這包括確保能為您提供個人防護用品和支援。護理中心會盡一切努力確保您能繼續與您關心的家人朋友見面。

造訪前，請確保您符合老年護理中心的所有規定。在不同的時間段，規定可能包括：

- 公共衛生指示和警告
- 疫苗接種規定（比如新冠病毒和流感）
- 根據指示進行快速抗原檢測（RAT）或其他檢測
- 完成所有「護理合作夥伴」和現場特定的培訓

在爆發期的第一次到訪中，工作人員可能會向您作一番介紹，展示哪些區域可以進入、哪些區域不能進入，並確保您正確、安全地穿戴個人防護用品。

請謹記：如果感到不適，請留在家中，不要前往老年護理中心。



記得保持手部衛生

您必須保持雙手清潔。請思考以下問題：

- 您清潔雙手的方法正確嗎？
- 您知道什麼時候應該洗手、什麼時候應該消毒雙手嗎？
- 您在必要時清潔雙手了嗎？例如，進入您探訪的老人房間之前和之後。



關心身邊的人

您考慮到身邊的人了嗎？請謹記：

- 盡可能保持1.5米的社交距離
- 留意特定區域可允許進入的人數

老年護理中心會根據感染風險分隔出不同的區域。留意您可以和不可以進入的區域，遵守規則。



按規定穿戴個人防護用品

個人防護用品（也稱PPE）包括口罩、罩袍、手套和眼部保護

裝備。老年護理中心可能會要求您穿戴個人防護用品，以降低您受感染或傳播病菌的概率。

在傳染病爆發期，必須佩戴更高保護等級的口罩，即P2口罩或N95口罩。脫下口罩時，您需要以恰當方式扔掉口罩，並馬上消毒雙手。

以下情況發生時，您可能會被要求穿戴更多個人防護用品：

- 您要看望的人身體不適，正在等待檢測結果
- 您要看望的人是高風險接觸者，有可能被感染
- 老年護理中心爆發了感染

在傳染病爆發期，您可能需要穿戴以下用品：

- 更高保護等級的口罩，即P2口罩或N95口罩。脫下口罩時，您需要以恰當方式扔掉口罩，並馬上消毒雙手。
- 眼部護具，如安全眼鏡、護目鏡或面罩（請謹記：處方眼鏡無法提供恰當保護）
- 防護罩袍
- 手套



遵循所有指示



遵循老年護理中心的所有指示，包括出入建築物和在建築物內移動的指示，這一點很重要。

在傳染病爆發期，您的行動會被限制於老年護理中心的特定區域，這意味著：

- 您的行動受限，只能進入特定區域
- 您穿過不同區域時，比如要去洗手間，則需要更換個人防護用品

在傳染病爆發期，現有的探訪時間及相關安排都可能會變動。為了確保您和您關愛的人士的安全，工作人員會根據風險等級告知您探訪地點是否僅限於老人的房間。

其他變動



爆發期可能會發生其他變動，包括：

加強清潔

床圍欄、電燈開關和扶手等接觸頻繁的表面以及房間的清潔會更頻繁。

食物變動

飯菜可能會在別的地方準備，您探望的人可能需要在自己的房間內吃飯。餐具也可能從平時使用的陶瓷器皿變成一次性用品。

加強監控

所有居民的健康和福祉都會受到更密切的關注。這包括定期測量體溫和呼吸率，留意身體狀況變化以及他們的感受。

工作人員

其他員工或新員工可能會暫時幫忙看護居民和提供支援服務。這可能是因為平時的工作人員在家隔離中。

請諒解這些變動的目的是為了保護各位居民和工作人員。這些變動都是暫時的。



保護您自己和他人的安全

時刻留意如何在保證自己安全的前提下，繼續看望您所關心的人。考慮您能採取哪些措施，來阻止將感染傳播給他人。下列檢查清單提供了一些指南，告訴您在傳染病爆發期造訪老年護理中心時，可以採取哪些措施來降低您和他人的受感染風險。

可用支援：

如有任何疑問，請打電話給老年護理中心經理。

如需更多指引，請致電：

我的老年護理（My Aged Care）**1800 200 422**
或 www.myagedcare.gov.au

國家新冠病毒熱線（National Corona Virus Hotline）**1800 020 080**



檢查清單：在傳染病爆發期間造訪老年護理機構

下列檢查清單詳述了您在爆發期造訪老年護理中心時，可以採取哪些具體措施來降低您和他人的受感染風險。

造訪之前

做什麼？	為什麼？
手部衛生——保持信心，多練習用消毒液或洗手液和清水清潔雙手。	正確清潔手部對於保護您免受病菌感染和防止您傳播病菌都很重要。
與老年護理中心商量您初次造訪的時間應該定在什麼時候。	屆時工作人員將為您介紹老年護理中心，告訴您可以進入哪些區域。他們還會說明您需要穿戴哪些個人防護用品，協助您穿上和脫下用具，並解答一切疑問。
理解會面只能在老年護理中心的特定區域進行，比如您探望的人的房間。	這能降低老年護理中心內感染傳播的風險。
向工作人員確認您需要穿戴哪些個人防護用品。如果您之前沒有穿戴過個人防護用品，可能需要花一些時間適應，因此可以考慮安排較簡短的拜訪。	個人防護用品可以降低您受感染或傳播病菌的概率。
確保您的新冠及流感疫苗接種至最新一劑，並能夠在被要求時，出示疫苗接種紀錄。	接種疫苗是保護您不受感染、保持身體健康、防止傳播病菌的重要途徑。



探訪當天：出門前

做什麼？

如果您感到不適或出現咳嗽、打噴嚏等症狀，則取消探訪。

穿戴舒適的衣物。

不要穿太保暖或太單薄的衣物，因為進入老年護理中心後還要穿戴個人防護用品。避免穿戴脫下防護罩袍時會掉落或脫落的物品（如耳環）。

穿戴個人防護用品時，處方眼鏡可能會起霧。

僅計劃攜帶必要的物品進入老年護理中心，這樣您就不會把帶有病菌的物品帶回自己家中。

如果您平時佩戴耳環或手錶一類的首飾，應考慮把它們留在家中。

在老年護理中心的居民房間內，您不能使用自己的飲水瓶。

離家前提前吃東西和喝水。

帶一些您探望的人可以安全食用的食物或點心。

探訪開始前上個洗手間。

為什麼？

身體不適時來訪老年護理中心，會產生把感染源帶入護理中心的風險。

穿戴個人防護用品（如防護罩袍）可能會令您感到熱和不適。個人防護用品也可能會勾住寬鬆的衣物或首飾。

您可以在藥房或驗光師處購買防霧擦片以緩解鏡片起霧。這能改善您穿戴個人防護用品時的視野。

在傳染病爆發期，帶入老年護理中心任何區域的物品都不得離開該區域，除非經過清潔和消毒。如果您平時會帶手提包，請與工作人員確認手提包是否允許進入老人的活動空間。出於感染風險，您可能不會被允許攜帶手提包入內。

您帶給老人的某些物品，如食物和書本，則可以留在房間內。

如果您打算帶平板和手提電腦之類的設備進入老人的房間，並打算離開時帶走，請事先與工作人員確認允許攜帶和帶走，以及確認他們會幫您在探訪開始時和結束時清潔及消毒設備。

進入老人的房間後，不摘下口罩就無法安全地飲食。

雖然您不應該與他們分享同一份食物，探訪期間他們還是可以舒適、安全地享用食物。

探訪期間您可能不能使用老人房間內的洗手間。您也許能使用老年護理中心內的其他廁所，但您仍需要脫下所有個人防護用品，並在如廁後換上新的防護用品。



探訪當天：探訪老人

做什麼？

遵循指示，回答有關症狀的問題。

如有要求，出示疫苗接種紀錄。工作人員會告訴您是否需要進行快速抗原檢測（RAT）。

護理中心的工作人員會盡力協助您，提供有關感染控制和個人防護用品的建議。要安全地穿上和脫下個人防護用品需要大量的練習和經驗。

穿戴個人防護用品前想好您需要帶上的物品。

穿戴上個人防護用品後不要把手伸進口袋、包包或脫外衣。

您可以和老人一同進行的活動在傳染病爆發期也會有所改變。

安全探訪小技巧：

- 您可以坐在老人旁邊（不需要保持1.5米的社交距離）
- 您仍可以幫他們梳頭髮、刷牙、餵食、塗保濕乳及進行其他讓老人感到愉悦的活動
- 您不能親吻老人（您不能脫下口罩）
- 如要使用手提電腦或其他設備，只有您可以接觸該設備（不能多人共同接觸同一台設備）。
- 在建築物內移動、前往老人的房間時，留意不要觸碰任何物品

為什麼？

這是老年護理中心為了儘量降低引入新傳染源的風險而採取的措施。

您可能最近才瞭解感染控制和個人防護用品。為了安全起見，工作人員可以協助您，向您展示該如何做，包括在進入設施或老人的房間前如何穿戴個人防護用品。

一旦穿戴上個人防護用品，最外層可能會受到病菌污染。您不能因任何理由把手伸進防護罩袍或口罩裡面，包括從口袋中拿出手機或其他物品，因為這樣會有導致您感染的風險。

如果您這麼做了，則需要脫下個人防護用品，將其安全地扔進正確的垃圾桶，消毒雙手，再穿戴上新的個人防護用品。

與工作人員確認允許進行哪些安全活動。護理中心可能有戶外區域，適合某些活動或觀賞景色。



探訪當天：探訪結束時

做什麼？	為什麼？
<p>脫下個人防護用品時，務必正確地移除用品並扔進正確的感染垃圾桶。工作人員可以提供協助。脫掉個人防護用品後記得用洗手液和清水洗手。</p> <p>如果您帶了物品進入老人的房間，離開時想帶走，所有物品都必須仔細地清潔和消毒。</p>	<p>脫下個人防護用品是最複雜的一步。做好這一步非常重要，否則您可能會透過受污染的個人防護用品把病菌傳播給自己。</p> <p>工作人員會幫您瞭解如何清潔這些物品。老年護理中心將提供清潔濕巾和酒精濕巾以供清潔和消毒您的個人物品。需要當心某些化學產品會損壞電子產品螢幕。清潔前可能需要查清楚生產商說明。</p>

探訪當天：回到家時

做什麼？	為什麼？
<p>如果您在傳染病爆發期造訪老年護理中心，您應該在造訪結束後直接回家，換掉身上所有衣物。</p> <p>一回家後，馬上用洗手液和清水洗手。</p>	<p>為了盡可能降低污染您家的風險，您應該清洗所有換下來的衣物。您可以用另一台洗衣機洗衣，加入一般的洗衣液，用熱水清洗。</p> <p>如果您在造訪期間多次消毒手部，您的手應該帶有好幾層消毒液，比較黏膩。</p>
<p>如果佩戴口罩後皮膚感到刺激，塗抹保濕乳並持續觀察。</p>	<p>穿戴個人防護用品前後塗抹保濕乳能減輕皮膚刺激。</p>
<p>如果探訪後出現不適，請告知老年護理中心經理。</p> <p>記得照顧好您自己的身體！您也是別人所關心和支持的一員。</p>	<p>您造訪老年護理中心時可能恰好處在傳染期。護理中心需要知曉情況並採取恰當的行動保護居民和工作人員。</p>

該檢查清單由維多利亞衛生局感染預防專家參與編寫



什麼是護理計劃中的護理合作夥伴？

護理計劃中的護理合作夥伴維護並促進護理中心居民與其家屬或親友之間已有的護理關係。

對較脆弱的老年群體來說，生活品質和福利至關重要。透過疫情，我們了解到護理連續性的重要，包括日常生活和社交活動被干擾時人們的整體健康會受到嚴重的負面影響。

成為護理合作夥伴（也簡稱為夥伴）能確保居民與親朋好友保持緊密的支援關係，並在居民最需要他們時伸出援手。這包括安排額外的探訪，以便提供照護、支援和陪伴，即使在諸如傳染病爆發等出入受限的情況下也是如此。

您作為護理合作夥伴所提供的支援取決於您與居民的關係和居民的需求。可能包括以下活動：

- 幫助穿衣、清潔口腔和牙齒、做出門準備以及您平時提供的其他照護
- 分享見聞、食物或其他娛樂消遣
- 幫助進行鍛煉
- 幫助前往特殊地點

重要的是，只有在老年護理中心居民或其代表同意的情況下，才能成為護理合作夥伴。

成為護理合作夥伴有什麼好處？

成為護理合作夥伴能確保：

1. 老人的日常起居在更多方面得到支援，包括老年護理、精神健康、身體運動、社會交往和文化需求
2. 您與老年護理提供機構達成協議，可以在您照顧的老人最需要時和參加重要活動時，為他們提供額外支援
3. 您可以減少社交隔離對健康和整體福祉帶來的負面影響
4. 老年護理中心瞭解您平時與您照顧的老人會進行哪些活動。這在您不能來訪的日子裡尤其重要，護理中心可以繼續幫助您照顧的老人進行重要日常活動，如穿衣、進食和陪伴
5. 您在支持下學習或提升預防和控制感染的技能，讓您盡可能安全地探訪老人，同時保障您自己和其他居民的安全



如何成為護理合作夥伴？

護理合作夥伴是由老年護理中心居民或其代表指定的、與居民有密切關係的人。要成為護理合作夥伴，我們建議您：

- 觀看相關影片
- 完整閱讀本手冊的資訊
- 在網站上完成相關指導材料，如線上學習單元
- 完成老年護理中心的入門指引

您閱讀完所有材料和觀看完相關影片後，請在最後一頁的聲明上簽名，並向老年護理中心諮詢他們對護理合作夥伴的特定要求。

護理合作夥伴協議

護理合作夥伴協議可以正式制定護理合作夥伴與老年護理中心及其居民的合作安排。最重要的是，協議確保了護理的連續性，即使護理合作夥伴無法前來探訪，護理中心也瞭解護理合作夥伴與居民會進行哪些活動。這能讓護理中心知道，在這種情況下應該如何繼續支援居民進行這些關鍵活動。

護理合作夥伴協議可包括：

- 護理合作夥伴如何支援居民活動的詳情，包括探訪以進行活動的頻率
- 培訓規定，包括IPC培訓和現場特定指導
- 協議何時會得到覆核

[查看護理合作夥伴協議範例](#)。

護理合作夥伴可以提供的支援類型在老年護理中心處於傳染病爆發期間或須遵守公共衛生限制令時，可能會有所變動。如果發現了新冠病例或爆發感染，老年護理中心會執行疫情管理計劃。在此期間，外來人員出入護理中心事項應儘快得到安排，以確保您關心的老人及其他居民能持續得到探訪。

聲明

請完成本聲明並簽名，以確認
您已經閱讀完所有培訓材料。

保障您和您看訪的老人的安全	是	否
手部衛生	是	否
佩戴口罩	是	否
在傳染病爆發期間降低傳播風險	是	否
在傳染病爆發期間造訪老年護理機構	是	否

簽名：_____ 日期：_____



老年護理品質和安全委員會（Aged Care Quality and Safety Commission）承認澳大利亞的傳統國家所有者，及他們與此土地、海洋和社區的持續聯繫。我們向他們的民族和文化，以及過去及現在的長老致以敬意。

最後更新於2023年5月11日。可能已有包含新內容的新版本——請定期查看我們的網站，確保您閱讀的是最新版本。如您想對此材料提出任何回饋，請發送電子郵件至education@agedcarequality.gov.au。



電話

1800 951 822



網址

agedcarequality.gov.au



郵寄地址

Aged Care Quality and Safety Commission
GPO Box 9819, 寄至您所在地區的首府城市