



Συνεργασίες στη φροντίδα Προσφέροντας φροντίδα μαζί

Ένα πακέτο πληροφοριών για άτομα που επισκέπτονται
και είναι εθελοντές σε οίκους ευγηρίας



Australian Government
Aged Care Quality and Safety Commission

Engage
Empower
Safeguard



Περιεχόμενα

Διατηρώντας τον εαυτό σας και το ηλικιωμένο άτομο που επισκέπτεστε ασφαλή	3
Υγιεινή χεριών	6
Φορώντας μια μάσκα	9
Συμβουλές για τη χρήση ΜΑΠ (PPE)	13
Μείωση της εξάπλωσης της λοίμωξης κατά τη διάρκεια μιας επιδημίας	14
Λίστα ελέγχου: Επίσκεψη σε έναν οίκο ευγηρίας κατά τη διάρκεια μιας επιδημίας	17
Τι είναι οι Συνεργασίες σε πρόγραμμα φροντίδας;	21
Δήλωση	23



Διατηρώντας τον εαυτό σας και το ηλικιωμένο άτομο που επισκέπτεστε ασφαλή

Η Επιτροπή Ποιότητας και Ασφάλειας Φροντίδας Ηλικιωμένων έχει αναπτύξει πόρους για να βοηθήσει την οικογένεια και τους στενούς φίλους να διατηρήσουν την κοινωνική δέσμευση και τις σημαντικές σχέσεις φροντίδας με τους ανθρώπους που ζουν σε οίκους ευγηρίας, ακόμη και κατά τη διάρκεια των εξάρσεων. Αυτό το πακέτο πληροφοριών θα επεκτείνει τις δεξιότητές σας για την πρόληψη της εξάπλωσης των μικροβίων.

Τι πληροφορίες περιλαμβάνονται σε αυτό το πακέτο;

Αυτό το πακέτο έχει πληροφορίες σχετικά με:

- με το πως να διατηρήσετε τον εαυτό σας καθώς και το άτομο που φροντίζετε ασφαλή
- υγιεινή χεριών
- χρήση μάσκας
- μείωση της εξάπλωσης των μικροβίων κατά τη διάρκεια μιας έξαρσης επιδημίας
- επίσκεψη σ' έναν οίκο ευγηρίας κατά τη διάρκεια μιας έξαρσης επιδημίας.

Η Επιτροπή έχει επίσης αναπτύξει ηλεκτρονικές ενότητες μάθησης που καλύπτουν τις βασικές πληροφορίες σε αυτό το βιβλίο εργασίας. Μπορείτε να έχετε πρόσβαση στις ενότητες στον [ιστότοπο της Επιτροπής](#).

Γιατί η πρόληψη και ο έλεγχος των λοιμώξεων είναι σημαντικοί;

Οι ηλικιωμένοι είναι ανάμεσα στους πιο ευάλωτους ανθρώπους στην κοινότητά μας, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για τον αντίκτυπο των λοιμώξεων και των μολυσματικών ασθενειών. Εάν επισκέπτεστε κάποιον οίκο ευγηρίας, έχετε ευθύνη να ακολουθήσετε τις καλές πρακτικές πρόληψης και ελέγχου λοιμώξεων.

Όταν επισκέπτεστε τον οίκο ευγηρίας, υπάρχουν μερικά πράγματα που πρέπει να κάνετε όλη την ώρα. Μερικές φορές, μπορεί να αισθανέστε καλά παρόλο που είστε μολυσματικοί χωρίς να

το γνωρίζετε. Έτσι, κάθε ενέργειά σας κάνει μια μεγάλη διαφορά και βοηθά να σταματήσετε την εξάπλωση μολυσματικών ασθενειών, όπως η γαστρεντερίτιδα, η γρίπη και ο COVID, έτσι ώστε να μπορείτε να βοηθήσετε να διατηρήσετε τον καθένα ασφαλή συμπεριλαμβανόμενου και του εαυτού σας.

Θυμηθείτε:

- Ο καθένας έχει ένα ρόλο να διαδραματίσει στην πρόληψη και τον έλεγχο των λοιμώξεων.
- Είναι σημαντικό να ακολουθήσετε όλες τις κατευθυντήριες οδηγίες και τις απαιτήσεις που παρέχονται από τον οίκο ευγηρίας. Συζητήστε με τον οίκο ευγηρίας για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις απαιτήσεις τους.
- Η δράση που αναλαμβάνετε κατά τη διάρκεια έξαρσης επιδημίας θα είναι διαφορετική, καθώς υπάρχουν επιπλέον προφυλάξεις που πρέπει να ληφθούν. Εάν ο οίκος ευγηρίας ανταποκρίνεται σε μια έξαρση επιδημίας, ανατρέξτε στην [λίστα ελέγχου έξαρσης](#) για περισσότερες πληροφορίες.
- Κάθε κάτοικος έχει το δικαίωμα να διατηρεί κοινωνικές σχέσεις, συμπεριλαμβανομένου τουλάχιστον ενός επισκέπτη σε μια έξαρση. Το ενημερωτικό δελτίο της Επιτροπής [Εξασφάλιση της πρόσβασης ασφαλούς επισκέπτη σε οίκους ευγηρίας](#) περιέχει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους διάφορους τύπους επισκεπτών σε έναν οίκο ευγηρίας και τις υποχρεώσεις των παρόχων φροντίδας ηλικιωμένων για την εξασφάλιση πρόσβασης ασφαλούς επισκέπτη.



Ενέργειες για να διατηρηθούν ασφαλείς...

Πριν επισκεφθείτε έναν οικο ευγηρίας

- Μείνετε στο σπίτι αν δεν είστε καλά.
- Έχετε υπόψη σας τυχόν ειδοποιήσεις δημόσιας υγείας που ενδέχεται να επηρεάσουν την επίσκεψή σας
- Έχετε υπόψη σας τις ρυθμίσεις επισκέψεων του οίκου ευγηρίας
- Μείνετε ενημερωμένοι για τις απαιτήσεις εμβολιασμού για επίσκεψη (για παράδειγμα Covid και γρίπης) και διατηρήστε το αρχείο εμβολιασμού σας ενημερωμένο.

Κατά τη διάρκεια της επίσκεψής σας



Καθαρίστε τα χέρια σας

Γιατί; Τα μικρόβια μπορούν να εξαπλωθούν με επαφή. Αυτό συμβαίνει όταν ένα μολυσματικό άτομο αγγίζει ένα άτομο ή ένα αντικείμενο και ένα άλλο άτομο αγγίζει την ίδια περιοχή. Μπορεί να μην γνωρίζετε αν έχετε πάρει τα μικρόβια στα χέρια σας.



Βήχετε ή φτερνίζετε στον αγκώνα ή σε χαρτομάντηλο

Γιατί; Οι ιοί μπορούν να εξαπλωθούν όταν ένα μολυσματικό άτομο βήχει ή φτερνίζεται και σταγονίδια ή αερολύματα εξαπλώνονται μέσω του αέρα. Εάν βήχουμε στα χέρια μας, αυτοί οι ιοί είναι εύκολο να μεταφερθούν στα επόμενα πράγματα που αγγίζουμε. Θυμηθείτε να καθαρίζετε πάντα τα χέρια σας μετά τη χρήση ενός χαρτομάντηλου.



Κατά τη διάρκεια της επίσκεψής σας



Ακολουθείτε τις οδηγίες

Γιατί; Η ανάγνωση γραπτών ειδοποιήσεων και η ακολουθία των οδηγιών του προσωπικού θα σας παράσχει πληροφορίες που είναι ειδικές για τον χώρο που επισκέπτεστε.



Φορέστε μια μάσκα

Γιατί; Φορώντας μάσκες και άλλο προσωπικό προστατευτικό εξοπλισμό (PPE), βοηθά στη μείωση του κινδύνου για εσάς ή κάποιον άλλο να αναπνεύσει ή να εξαπλώσει μολυσμένα σωματίδια όταν μιλάμε, βήχουμε ή φτερνιζόμαστε.



Κρατήστε την απόσταση σας (1,5 μ.) όπου μπορείτε, ειδικά όταν οι άνθρωποι είναι άρρωστοι

Γιατί; Οι άνθρωποι που βρίσκονται σε στενή επαφή διατρέχουν υψηλό κίνδυνο αναπνοής μολυσμένων σταγονιδίων ή αερολυμάτων από μολυσμένο άτομο. Θα πρέπει να διατηρείτε 1,5 μέτρο απόστασης σε κοινόχρηστους χώρους, αλλά για το άτομο που παρέχετε φροντίδα και συντροφιά, δεν υπάρχει λόγος να διατηρήσετε την κοινωνική απομάκρυνση.



Ανοίξτε ένα παράθυρο

Γιατί; Το άνοιγμα ενός παραθύρου, όταν είναι δυνατόν, μπορεί να λειτουργήσει ως φυσικός αερισμός για τυχόν μολυσματικά σωματίδια στον αέρα. Ελέγξτε με το προσωπικό πριν ανοίξετε ένα παράθυρο.

Μετά την επίσκεψή σας



Καλέστε το Διευθυντή του οίκου ευγηρίας εάν:

- ασθενήσετε, γιατί ίσως να είσατε μολυσματικοί κατά τη διάρκεια της επίσκεψής σας
- έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες.



Υγιεινή των χεριών

Η υγιεινή των χεριών είναι σχετική με τον καθαρισμό των χεριών σας. Είναι ένα σημαντικό μέρος του τρόπου με τον οποίο μένετε ασφαλείς και βοηθάτε να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τους άλλους από το να αρρωστήσετε. Πρέπει να καθαρίσουμε τα χέρια μας όταν πηγαίνουμε σε έναν οίκο ευγηρίας για να αποτρέψουμε την εξάπλωση οποιωνδήποτε μικροβίων.

Υπάρχουν 2 τρόποι για να καθαρίσετε τα χέρια σας:

- με απολυμαντικό
- με πλύσιμο χεριών.

Πότε πρέπει να καθαρίζω τα χέρια μου με απολυμαντικό;

Πρέπει να καθαρίσετε τα χέρια σας με απολυμαντικό:

- ότανταν μπαίνετε ή βγαίνετε από έναν οίκο ευγηρίας
- πριν εισέλθετε στο δωμάτιο ενός κατοίκου
- Αφού αγγίξετε το κουδούνι της μπροστινής πόρτας, χερούλια πόρτας ή ράγες στις σκάλες και οποιεσδήποτε άλλες επιφάνειες και αντικείμενα συχνά μεταχειριζόμενα
- αφού φύγετε από το δωμάτιο ενός κατοίκου.



Για να δείτε το βίντεο σχετικά με τον τρόπο καθαρισμού των χεριών σας με απολυμαντικό, σαρώστε τον κώδικα QR στα αριστερά ή πληκτρολογήστε τον ακόλουθο σύνδεσμο στο πρόγραμμα περιήγησής σας:

<https://www.agedcarequality.gov.au/resources/hand-hygiene-washing-hands-sanitiser-video-partners-care>

Πότε πρέπει να πλένω τα χέρια μου;

Πρέπει να πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό:

- εάν έχετε αγγίξει κάτι που φαίνεται ακάθαρμο
- εάν τα χέρια σας είναι εμφανώς βρώμικα
- εφόσον πάτε στην τουαλέτα.

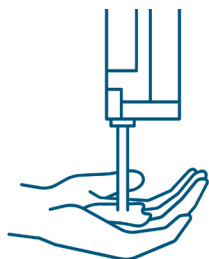


Για να δείτε το βίντεο σχετικά με το πώς να πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό, σαρώστε τον κώδικα QR στα αριστερά ή πληκτρολογήστε τον ακόλουθο σύνδεσμο στο πρόγραμμα περιήγησής σας:

<https://www.agedcarequality.gov.au/resources/hand-hygiene-washing-hands-soap-video-partners-care>



Πώς μπορώ να καθαρίσω τα χέρια μου χρησιμοποιώντας απολυμαντικό;



1. Εφαρμογή απολυμαντικού

- Αντλήστε απολυμαντικό 1 ή 2 φορές στα χέρια σας.
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετό απολυμαντικό για να καλύψετε τα χέρια σας.



2. Τρίψτε τα χέρια σας μαζί

- Φέρτε τις παλάμες των χεριών σας μαζί.
- Τρίψτε το απολυμαντικό από παλάμη σε παλάμη.



3. Τρίψτε το πίσω μέρος των χεριών σας

- Βάλτε την παλάμη του ενός χεριού πάνω στο πίσω μέρος του άλλου χεριού σας.
- Βάλετε τα δάχτυλά σας μαζί και τρίβετε πάνω και κάτω.
- Κάνετε το και στην άλλη πλευρά.



4. Συμπλέξτε τα δάχτυλά σας

- Βάλτε τα χέρια σας παλάμη με παλάμη.
- Βάλετε τα δάχτυλά σας μαζί και τρίβετε πάνω και κάτω.



5. Τρίψτε το πίσω μέρος των δακτύλων σας

- Διπλώστε τα δάχτυλά σας από το ένα χέρι και τρίψτε στην άλλη παλάμη σας χρησιμοποιώντας κυκλική κίνηση.
- Κάνετε το και στην άλλη πλευρά.



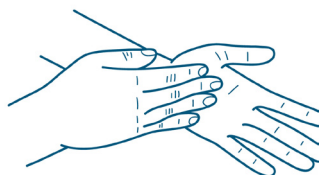
6. Τρίψτε κάθε αντίχειρα

- Τρίψτε τον αντίχειρά σας με την παλάμη του άλλου χεριού πάνω και κάτω.
- Κάνετε το και στην άλλη πλευρά.



7. Τρίψτε τις παλάμες σας με τα ακροδάχτυλά σας

- Τρίψτε τα ακροδάχτυλά σας από το ένα χέρι στην παλάμη του άλλου χεριού σας σε κυκλική κίνηση.
- Κάνετε το και στην άλλη πλευρά.



8. Τρίψτε τον απολυμαντικό στους καρπούς σας σε κάθε χέρι

9. Περιμένετε να στεγνώσει το απολυμαντικό.

- Μην χρησιμοποιείτε πετσέτα για να στεγνώσετε τα χέρια σας.



Πώς μπορώ να καθαρίσω τα χέρια μου χρησιμοποιώντας σαπούνι και νερό;



1. Βρέξτε τα χέρια σας

- Ανοίξτε τη βρύση και βρέξτε τα χέρια σας.
- Αφήστε τη βρύση να τρέχει ενώ ολοκληρώνετε όλα τα βήματα, αλλά μην ξεπλύνετε τα χέρια σας μέχρι το τέλος.



2. Βάλετε σαπούνι

- Τρίψτε τις παλάμες σας μαζί.
- Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε αρκετό σαπούνι.
- Θα πρέπει να κάνετε έναν αφρό όταν τρίβετε τα χέρια σας μαζί.



3. Τρίψτε το πίσω μέρος των χεριών σας

- Βάλτε την παλάμη του ενός χεριού πάνω στο πίσω μέρος του άλλου χεριού σας.
- Βάλετε τα δάχτυλά σας μαζί και τρίβετε πάνω και κάτω.
- Κάνετε το και στην άλλη πλευρά.



4. Συμπλέξτε τα δάχτυλά σας

- Βάλτε τα χέρια σας παλάμη σε παλάμη.
- Βάλετε τα δάχτυλά σας μαζί και τρίβετε πάνω και κάτω.



5. Τρίψτε το πίσω μέρος των δακτύλων σας

- Διπλώστε τα δάχτυλά σας από το ένα χέρι και τρίβετε στην άλλη παλάμη σας με κυκλική κίνηση.
- Κάνετε το και στην άλλη πλευρά.



6. Τρίψτε κάθε αντίχειρα

- Τρίψτε τον αντίχειρά σας με την παλάμη του άλλου χεριού πάνω και κάτω.
- Κάνετε το και στην άλλη πλευρά.



7. Τρίψτε τις παλάμες σας με τα ακροδάχτυλά σας

- Τρίψτε τα ακροδάχτυλά σας από το ένα χέρι στην παλάμη του άλλου χεριού σας σε κυκλική κίνηση.
- Κάνετε το και στην άλλη πλευρά.



8. Ξεπλύνετε τα χέρια σας

- Βάλτε τα χέρια σας κάτω από το νερό και ξεπλύνετε όλο το σαπούνι.
- Χρησιμοποιήστε τον αγκώνα σας για να κλείσετε τη βρύση, όποτε είναι δυνατόν. ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ.



9. Στεγνώστε τα χέρια σας

- Χρησιμοποιήστε μια καθαρή χαρτοπετσέτα για να στεγνώσετε τα χέρια σας.
- Μην χρησιμοποιείτε υφασμάτινες πετσέτες.

Όταν τελειώσετε τον καθαρισμό των χεριών σας, μην αγγίζετε το νεροχύτη, τη βρύση ή τον κάδο απορριμμάτων διαφορετικά θα χρειαστεί να καθαρίσετε ξανά τα χέρια σας.



Χρήση μάσκας

Γιατί πρέπει να φορέσω μάσκα;

Η μάσκα αποτελεί ένα σημαντικό μέρος του πώς να προστατεύετε τον εαυτό σας από το να αρρωστήσετε. Βοηθά επίσης να προφυλάξει το άτομο που επισκέπτεστε ή φροντίζετε για να είναι ασφαλές. Στην κοινότητα, ίσως έχετε φορέσει μάσκα υφάσματος ή χειρουργική μάσκα. Ορισμένες άλλες μάσκες είναι γνωστές ως αναπνευστήρες.

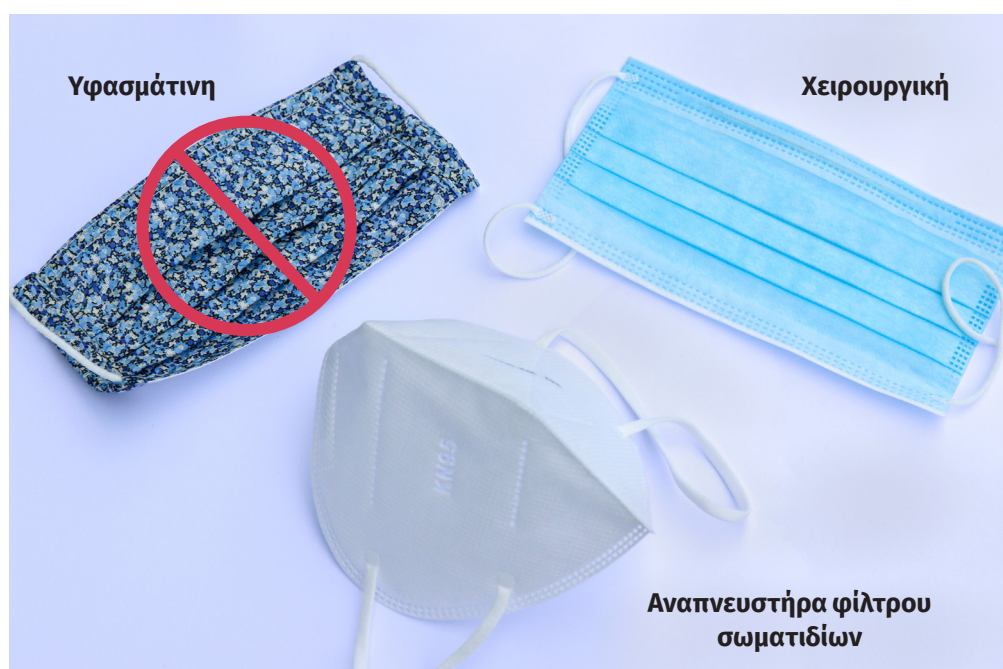
Πρέπει να φορέσετε μια κατάλληλη μάσκα σε οίκο ευγηρίας για να αποτρέψετε την εξάπλωση των μικροβίων, συμπεριλαμβανομένων των ιών που προκαλούν κρυολογήματα, γρίπη και COVID. Οι άνθρωποι μπορούν να μεταδώσουν τα μικρόβια ακόμη και αν δεν έχουν συμπτώματα.

Ποια μάσκα πρέπει να φορέσω;

Για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τους άλλους, θα πρέπει να φορέσετε μια χειρουργική μάσκα ή αναπνευστήρα φίλτρου σωματιδίων (επίσης γνωστή ως μάσκα PFR, P2 ή N95). Οι υφασμάτινες μάσκες δεν είναι τόσο αποτελεσματικές και δεν είναι κατάλληλες για χρήση σε οίκο ευγηρίας.

Η μάσκα σας πρέπει να τοποθετηθεί και να καλύψει τόσο τη μύτη όσο και το στόμα σας.

Συνιστάται να είστε ξυρισμένοι (ή κοντο-ξυρισμένοι), καθώς τα στοιχεία δείχνουν ότι τα γένια μπορούν να δυσκολέψουν να επιτευχθεί ένα επαρκές σφράγισμα πάνω από τη μύτη και το στόμα σας από μια μάσκα. Ένα ανεπαρκές σφράγισμα μπορεί να θέσει τους ανθρώπους σε μεγαλύτερο κίνδυνο εξάπλωσης των μικροβίων.





Πόσο συχνά πρέπει να αλλάζω τη μάσκα μου;

Χειρουργικές, P2 και N95 μάσκες ΔΕΝ είναι επαναχρησιμοποιήσιμες. Πρέπει να φοράτε μια νέα μάσκα κάθε φορά που επισκέπτεστε τον οίκο ευγηρίας. Η μάσκα σας θα διαρκέσει έως και 4 ώρες, εκτός αν βραχεί ή καταστραφεί. Εάν η μάσκα σας βραχεί ή καταστραφεί, πρέπει να την αλλάξετε αμέσως.

Εάν αφαιρέσετε μια μάσκα, πρέπει να πεταχτεί σε ένα κάδο και πρέπει να χρησιμοποιήσετε μια νέα μάσκα. Σε μια επιδημία, οι μεταχειρισμένες μάσκες πρέπει να απορρίπτονται σε έναν ειδικό κάδο απορριμμάτων. Το προσωπικό θα σας υποστηρίξει με αυτό.

Θυμηθείτε να απολυμάνετε τα χέρια σας αμέσως μόλις απορρίψετε τη μάσκα σας.

Πώς μπορώ να βάλω τη χειρουργική μου μάσκα;



Βήμα 1. Καθαρίστε τα χέρια σας με απολυμαντικό.



Βήμα 2. Κρατήστε τη μάσκα από τις ταινίες ή βρόχους της, στη συνέχεια δέστε τη μάσκα γύρω από το κεφάλι σας ή βάλτε τους βρόχους γύρω από τα αυτιά σας.



Βήμα 3. Βεβαιωθείτε ότι η μάσκα καλύπτει το στόμα και τη μύτη σας και ότι δεν υπάρχουν κενά μεταξύ του προσώπου και της μάσκας και πιέστε το κομμάτι της μύτης γύρω από τη μύτη σας.



Βήμα 4. Μην αγγίζετε το μπροστινό μέρος της μάσκας ενώ τη φοράτε.



Πώς μπορώ να φορέσω τη μάσκα P2 ή N95;



Βήμα 1. Καθαρίστε τα χέρια σας με απολυμαντικό.



Βήμα 2. Ανοίξτε τη μάσκα με το πίσω μέρος προς τα πάνω. Ανοίξτε τα πλαίσια και χαλαρώστε τους ιμάντες. Υπάρχει μια μεταλλική λωρίδα στην κορυφή της μάσκας. Αυτό είναι το κομμάτι που πάει πάνω από τη μύτη. Λυγίστε το ελαφρώς σε σχήμα ράμφους.



Βήμα 3. Κρατήστε τη μάσκα με τα χέρια σας στο εξωτερικό σε ένα σχήμα φλιτζανιού με τους ιμάντες γύρω από τα δάχτυλά σας.



Βήμα 4. Τοποθετήστε τη μάσκα στο πρόσωπό σας κάτω από το πηγούνι σας και με το κομμάτι της μύτης στη γέφυρα της μύτης σας.



Βήμα 5. Με το ένα χέρι στο εξωτερικό της μάσκας σας τραβήξτε το κάτω ιμάντα πάνω από το κεφάλι σας. Τοποθετήστε το ιμάντα γύρω από το πίσω μέρος του λαιμού σας και κάτω από τα αυτιά σας.



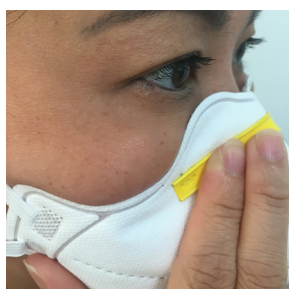
Βήμα 6. Τραβήξτε τον επάνω λουράκι πάνω από το κεφάλι σας και βάλτε το ψηλά στην κορυφή του κεφαλιού σας.



Βήμα 7. Ρυθμίστε τους ιμάντες. Οι ιμάντες δεν πρέπει να είναι στριμμένοι.



Βήμα 8. Ρυθμίστε τη μάσκα στο μάγουλο και το πηγούνι



Βήμα 9. Χρησιμοποιήστε πάντα δύο χέρια για να "εφαρμόσετε" και να διαμορφώσετε το κλιπ της μύτης στο σχήμα της γέφυρας της μύτης σας πιέζοντας το μεταλλικό κλιπ προς τα μέσα προς το πρόσωπό σας.



Βήμα 10. Μετακινήστε τα δάχτυλά σας κάτω από το μέταλλο και στις δύο πλευρές της μύτης.



Βήμα 11. Βεβαιωθείτε ότι τα μαλλιά του προσώπου, τα μαλλιά και τα σκουλαρίκια δεν βρίσκονται μέσα στη μάσκα.



Βήμα 12. Πιέστε προς τα κάτω στο πρόσωπο, τα μάγουλα και τη μύτη.



Για να δείτε το βίντεο σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο τοποθετείτε μια μάσκα P2 ή N95 και FIT, σαρώστε τον κωδικό QR στα αριστερά ή πληκτρολογήστε τον ακόλουθο σύνδεσμο στο πρόγραμμα περιήγησής σας:

<https://www.agedcarequality.gov.au/resources/wearing-mask-video-partners-care>

Πώς μπορώ να ελέγξω ότι η μάσκα P2 ή N95 εφαρμόζει;



Βήμα 1. Τοποθετήστε απαλά τα χέρια σας γύρω από την άκρη της μάσκας.



Βήμα 2. Πάρτε μια βαθιά αναπνοή και κρατήστε τη για μερικά δευτερόλεπτα για να βεβαιωθείτε ότι η μάσκα καταρρέει προς τα μέσα.



Βήμα 3. Εκπνεύστε, βεβαιωθείτε ότι η μάσκα διογκώνεται προς τα έξω και ψάξτε να δείτε αν υπάρχει διαφυγή αέρα.

Είναι σημαντικό η μάσκα σας να εφαρμόζει σωστά, έτσι ώστε να αποτρέψει τους ιούς να εισέλθουν καθώς αναπνέετε. Για να ελέγξετε ότι η μάσκα σας εφαρμόζει:

- Τοποθετήστε απαλά τα χέρια σας γύρω από την εξωτερική άκρη της μάσκας καθώς παίρνετε τα επόμενα δύο βήματα για να αισθανθείτε εάν υπάρχει αέρας που διαρρέει από τις πλευρές ή την κορυφή της μάσκας σας
 - **Βήμα 1:** Πάρτε μια βαθιά αναπνοή, θα πρέπει να δείτε ότι η μάσκα καταρρέει προς τα μέσα
 - **Βήμα 2:** Εκπνεύστε, τώρα θα πρέπει να δείτε τη διόγκωση μάσκας προς τα έξω
- εάν ο αέρας διαρρέει από τις πλευρές της μάσκας. Επανατοποθετήστε τη μάσκα, σφίξτε το λουράκι της μύτης και επανατοποθετήστε το ελαστικό

- εάν ο αέρας διαρρέει γύρω από τη μύτη. Επανατοποθετήστε το λουράκι μύτης μέχρι να υπάρξει σφιχτή εφαρμογή.

Εάν δεν μπορείτε να προσαρμόσετε τη μάσκα σας, ρωτήστε κάποιον στον οίκο ευγηρίας για να σας βοηθήσει. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τον έλεγχο των ιμάντων και τον έλεγχο εάν υπάρχει κάτι (για παράδειγμα, σκουλαρίκια ή μαλλιά) που έχει πιαστεί στις άκρες της μάσκας.

Εάν πρέπει να προσαρμόσετε τη μάσκα σας καθώς ελέγχετε την εφαρμογή, θα πρέπει να ελέγξετε ξανά την προσαρμογή μόλις ρυθμιστεί η μάσκα. Εάν εξακολουθείτε να μην μπορείτε να επιτύχετε μια καλή εφαρμογή, δοκιμάστε έναν άλλο τύπο μάσκας. Τα πρόσωπά μας είναι όλα διαφορετικά σε σχήμα και μερικές μάσκες ταιριάζουν καλύτερα από άλλες.



Συμβουλές για τη χρήση PPE

- Οι μάσκες μπορεί να είναι σφιχτές και δυσάρεστες. Ζητήστε από το προσωπικό να ελέγξει ότι η μάσκα σας έχει τοποθετηθεί σωστά. Οι ιμάντες δεν πρέπει να είναι τσαλακωμένοι ή διπλωμένοι. Οι άκρες της μάσκας δεν πρέπει να είναι τσαλακωμένες, τυλιγμένες ή διπλωμένες στο δέρμα σας.
- Ενυδατώστε το δέρμα του προσώπου πριν και μετά την επίσκεψη με μάσκα.
- Δέστε ή καρφιτσώστε τα μαλλιά πίσω πριν από την τοποθέτηση του PPE. Μην πιάσετε κάτω από την ασπίδα προσώπου με τα γάντια για να μετακινήσετε τα μαλλιά από τα μάτια.
- Για να επιτύχετε μια καλή εφαρμογή με μάσκες θα πρέπει να είστε καθαροί ή κοντά-ξυρισμένοι.
- Σκεφτείτε ποια αντικείμενα μπορεί να χρειαστείτε πριν βάλετε PPE. Μην ακουμπήσετε κάτω από PPE σε τσέπες, τσάντες ή αφαιρέστε στρώματα ρούχων ενώ φοράτε PPE, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει μόλυνση.





Μείωση της εξάπλωσης της λοίμωξης κατά τη διάρκεια μιας επιδημίας

Υπάρχουν κίνδυνοι μόλυνσης κάθε φορά που επισκέπτεστε έναν οίκο ευγηρίας, αλλά μπορεί να υπάρχουν πρόσθετοι κίνδυνοι εάν επισκεφθείτε κατά τη διάρκεια μιας επιδημίας ή όταν το άτομο που φροντίζετε έχει μια λοίμωξη. Όταν επισκέπτεστε έναν οίκο ευγηρίας κατά τη διάρκεια έξαρσης μιας μολυσματικής ασθένειας όπως γαστρεντερίτιδα ή Covid, υπάρχουν επιπλέον πράγματα που πρέπει να κάνετε για να βοηθήσετε να σταματήσετε τη διάδοση των λοιμώξεων, να διαχειριστείτε τους κινδύνους και να διατηρήσετε όλους ασφαλείς.

Εάν θέλετε να συνεχίσετε τις επισκέψεις κατά τη διάρκεια μιας επιδημίας, θα πρέπει πρώτα να λάβετε υπόψη όλους τους κινδύνους, οι οποίοι περιλαμβάνουν τις δικές σας συνθήκες υγείας και ανοσίας.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι οι πολιτικές ελέγχου των επισκεπτών και των λοιμώξεων σε οίκους ευγηρίας μπορεί να αλλάξουν γρήγορα ανά οποιαδήποτε χρονική στιγμή ανάλογα με τους κινδύνους. Γνωρίζετε τις πιθανές αλλαγές, οπότε είστε προετοιμασμένοι αν υπάρχει μια έξαρση επιδημίας.



Απαιτήσεις επισκέψεων

Οι επισκέψεις σε έναν οίκο ευγηρίας κατά τη διάρκεια μιας επιδημίας θα πρέπει να συντονίζονται με τον οίκο ευγηρίας για να βεβαιωθείτε ότι είναι προετοιμασμένοι για

την επίσκεψή σας. Αυτό θα περιλαμβάνει τη διασφάλιση ότι υπάρχει διαθέσιμος ΠΠΕ (PPE) και υποστήριξη για εσάς. Θα καταβληθεί κάθε δυνατή προσπάθεια για να εξασφαλιστεί ότι μπορείτε να συνεχίσετε να επισκέπτεστε το άτομο που φροντίζετε.

Πριν επισκεφθείτε, βεβαιωθείτε ότι πληροίτε όλες τις απαιτήσεις του οίκου ευγηρίας. Σε διάφορες χρονικές στιγμές αυτές μπορούν να περιλαμβάνουν:

- κατευθύνσεις και ειδοποιήσεις δημόσιας υγείας
- απαιτήσεις εμβολιασμού (για παράδειγμα Covid και γρίπης)
- Ταχεία εξέταση αντιγόνου (RAT) ή άλλες απαιτήσεις για τεστ, σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Ολοκλήρωση όλων των «συνεργασιών στη φροντίδα» και της ειδικής για το χώρο εκπαίδευσης.

Κατά την πρώτη επίσκεψή σας κατά τη διάρκεια μιας επιδημίας, μπορεί επίσης να υπάρχει ένας προσανατολισμός όπου το προσωπικό σας δείχνει σε ποιες περιοχές μπορείτε και δεν μπορείτε να εισέλθετε και βεβαιώνεται ότι χρησιμοποιείτε τον ΠΠΕ σωστά και με ασφάλεια.

Θυμηθείτε: Εάν δεν αισθάνεστε καλά, μείνετε στο σπίτι και μην έρθετε στον οίκο ευγηρίας.



Θυμηθείτε την υγιεινή των χεριών

Πρέπει να κρατήσετε τα χέρια σας καθαρά. Σκεφτείτε:

- χρησιμοποιείτε τη σωστή τεχνική;
- ξέρετε πότε να πλύνετε και πότε να απολυμάνετε τα χέρια σας;
- καθαρίζετε τα χέρια σας όταν απαιτείται; Για παράδειγμα, πριν από την είσοδο και μετά την έξοδο από το δωμάτιο του ατόμου που επισκέπτεστε.



Έχετε γνώση γι' αυτούς που βρίσκονται γύρω σας

Σκέφτεστε τους γύρω σας;
Θυμηθείτε να:

- αφήνετε 1,5m απόσταση μεταξύ άλλων όπου είναι δυνατόν
- γνωρίζετε τους περιορισμούς σχετικά με τον αριθμό των ανθρώπων που μπορούν να είναι μέσα σε μια συγκεκριμένη περιοχή.

Ο οίκος ευγηρίας θα χωριστεί σε διαφορετικές ζώνες ανάλογα με τον κίνδυνο. Να γνωρίζετε πού μπορείτε και δεν μπορείτε να πάτε στον οίκο και να υπακούτε στους κανόνες.



Φοράτε τον απαιτούμενο ΠΠΕ

Ο προσωπικός προστατευτικός εξοπλισμός ή ΠΠΕ περιλαμβάνει μάσκες, ρόμπες, γάντια και προστασία των ματιών. Ο οίκος ευγηρίας μπορεί να σας ζητήσει να φορέσετε ΠΠΕ για να μειώσετε τον κίνδυνο να μολυνθείτε και να μεταφέρετε μικρόβια.

Σε μια επιδημία, οι μάσκες με υψηλότερο επίπεδο προστασίας πρέπει να φορώνται. Αυτές ονομάζονται μάσκες P2 ή N95. Όταν αφαιρείτε τη μάσκα σας πρέπει να την απορρίψετε κατάλληλα και να απολυμάνετε τα χέρια σας.

Μπορεί να σας ζητηθεί να φορέσετε επιπλέον ΠΠΕ στην επίσκεψή σας όταν:

- Το άτομο που επισκέπτεστε είναι αδιάθετο και αναμένει ένα αποτέλεσμα τεστ
- Το άτομο που επισκέπτεστε είναι μια επαφή υψηλού κινδύνου και είναι πιθανό να έχει μια λοίμωξη
- Υπάρχει μια έξαρση επιδημίας στον οίκο ευγηρίας.

Σε μια έξαρση, αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη χρήση:

- Μασκών P2 ή N95 που έχουν υψηλότερο επίπεδο προστασίας. Όταν αφαιρείται τη μάσκα σας πρέπει να την απορρίψετε κατάλληλα και να απολυμάνετε τα χέρια σας.
- Προστασία με γυαλιά όπως γυαλιά ασφαλείας, γυαλιά ή ασπίδες προσώπου (θυμηθείτε: τα γυαλιά όρασης δεν θα παρέχουν επαρκή προστασία)
- ρόμπες
- γάντια.



Ακολουθήστε όλες τις οδηγίες

Είναι σημαντικό να ακολουθήσετε όλες τις οδηγίες από τον οίκο ευγηρίας, συμπεριλαμβανομένης της πρόσβασης και της κίνησης μέσα στο κτίριο.

Σε μια έξαρση επιδημίας, η κίνησή σας θα περιορίζεται σε συγκεκριμένες περιοχές, γνωστές ως ζώνες, στον οίκο ευγηρίας, πράγμα που σημαίνει:

- Η πρόσβασή σας μπορεί να περιοριστεί σε ορισμένες ζώνες
- Η ανάγκη αλλαγής ΠΠΕ, αν διασταυρώσετε μια ζώνη για να χρησιμοποιήσετε εγκαταστάσεις όπως το μπάνιο.

Κατά τη διάρκεια μιας επιδημίας οι περίοδοι επισκέψεων και τυχόν ρυθμίσεις που έχετε στη διάθεσή σας ενδέχεται να αλλάξουν. Για να σας κρατήσει εσάς και το άτομο που φροντίζετε ασφαλή, το προσωπικό θα σας ενημερώσει εάν η επίσκεψή σας περιορίζεται στο δωμάτιο του ατόμου, με βάση το επίπεδο κινδύνου.



Άλλες αλλαγές

Μπορεί να παρατηρήσετε άλλες αλλαγές σε μια έξαρση επιδημίας που περιλαμβάνουν:

Αυξημένο καθαρισμό

Οι συνήθεις επιφάνειες, όπως τα κλινოსκεπάσματα, οι διακόπτες φωτός και οι χειρολισθήρες, και τα υπνοδωμάτια μπορούν να καθαρίζονται πιο τακτικά.

Αλλαγές στο φαγητό

Τα τρόφιμα μπορεί να προετοιμαστούν σε διαφορετικό μέρος και το άτομο που φροντίζετε μπορεί να χρειαστεί να φάει στο δωμάτιό του. Μπορεί επίσης να υπάρξει αλλαγή από τη συνήθη πιατικά σε αντικείμενα μίας χρήσης.

Αυξημένη παρακολούθηση

Μπορεί να υπάρξει αυξημένη παρακολούθηση της υγείας και της ευημερίας όλων των κατοίκων. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τακτικά τον έλεγχο της θερμοκρασίας τους, την αναπνοή και την αναζήτηση άλλων αλλαγών στην κατάστασή τους και του τρόπου με τον οποίο αισθάνονται.

Προσωπικό

Διαφορετικό ή νέο προσωπικό μπορεί να βοηθήσει προσωρινά με τις υπηρεσίες φροντίδας και υποστήριξης. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι το συνηθισμένο προσωπικό απομονώνεται στο σπίτι.

Καταλάβετε ότι οι αλλαγές έχουν σχεδιαστεί για να προστατεύουν τους κατοίκους και το προσωπικό. Αυτό θα είναι προσωρινό.



Κρατήστε τον εαυτό σας και τους άλλους ασφαλείς

Σκεφτείτε πώς μπορείτε να συνεχίσετε να επισκέπτεστε το άτομο που φροντίζετε, διατηρώντας ταυτόχρονα τον εαυτό σας ασφαλή. Εξετάστε τις ενέργειες που μπορείτε να κάνετε για να σταματήσετε τις λοιμώξεις που εξαπλώνονται σε άλλους. Η ακόλουθη λίστα ελέγχου για την επίσκεψη σε ένα σπίτι φροντίδας ηλικιωμένων σε ένα ξέσπασμα παρέχει καθοδήγηση σχετικά με τα βήματα που μπορείτε να κάνετε για να διαχειριστείτε τους κινδύνους για τον εαυτό σας και τους άλλους.

Διαθέσιμη υποστήριξη:

Επικοινωνήστε με το Διευθυντή του Οίκου ευγηρίας εάν έχετε οποιοδήποτε ερωτήσεις.

Εάν χρειάζεστε περαιτέρω πληροφορίες καθοδήγησης, καλέστε:

My Aged Care **1800 200 422** ή
www.myagedcare.gov.au

Εθνική Ανοικτή Τηλεφωνική Γραμμή Κορωνοϊού
στο **1800 020 080**



ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ: Επίσκεψη σε οίκο ευγηρίας κατά τη διάρκεια μιας έξαρσης επιδημίας

Αυτή η λίστα ελέγχου περιγράφει τα πρακτικά βήματα που μπορείτε να κάνετε για να διαχειριστείτε τους κινδύνους για εσάς και τους άλλους όταν επισκέπτεστε έναν οίκο ευγηρίας κατά τη διάρκεια μιας επιδημίας.

Πριν από την επίσκεψή σας

Τι;	Γιατί;
Υγιεινή των χεριών - Να είστε σίγουροι και να εξασκηθείτε στον καθαρισμό των χεριών σας με απολυμαντικό ή σαπούνι και νερό.	Η σωστή υγιεινή των χεριών είναι πολύ σημαντική για να σας προστατεύσει από τα μικρόβια και από την εξάπλωση των μικροβίων σε άλλους.
Συζητήστε με τον οίκο ευγηρίας το χρονοδιάγραμμα για την πρώτη σας επίσκεψη.	Το προσωπικό θα είναι σε ετοιμότητα για να σας προσανατολίσει στον οίκο ευγηρίας, εξηγώντας σε ποιες περιοχές μπορείτε να έχετε πρόσβαση. Θα εξηγήσουν επίσης ποιον ΠΠΕ πρέπει να χρησιμοποιήσετε, θα σας βοηθήσουν να το βάλετε και να το βγάλετε και θα απαντήσουν σε οποιεσδήποτε ερωτήσεις.
Καταλάβετε ότι η επίσκεψή σας θα περιορίζεται σε μια συγκεκριμένη περιοχή του οίκου ευγηρίας, όπως το δωμάτιο του ατόμου που φροντίζετε.	Αυτό θα μειώσει τον κίνδυνο να εξαπλωθεί η μόλυνση μέσω του οίκου ευγηρίας.
Ελέγξτε με το προσωπικό ποιο ΠΠΕ θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε. Εάν δεν έχετε φορέσει ΠΠΕ πριν μπορεί να χρειαστεί χρόνος για να το συνηθίσετε, άρα μπορεί να θέλετε να προγραμματίσετε μια μικρότερη επίσκεψη.	Ο ΠΠΕ θα συμβάλει στη μείωση του κινδύνου να μολυνθείτε και να μεταδώσετε μικρόβια.
Βεβαιωθείτε ότι οι εμβολιασμοί σας για Covid και γρίπη είναι ενημερωμένοι και μπορείτε να εμφανίσετε τα πιστοποιητικά εμβολιασμού σας εάν σας ζητηθεί.	Ο εμβολιασμός είναι ένας σημαντικός τρόπος για να προστατεύσετε τον εαυτό σας από το να μολυνθείτε και να αρρωστήσετε και να μεταδώσετε τη λοίμωξη σε άλλους.



Την ημέρα της επίσκεψης: Πριν φύγετε από το σπίτι σας

Τι;	Γιατί;
Ακυρώστε την επίσκεψή σας εάν δεν αισθάνεστε καλά ή έχετε συμπτώματα όπως βήχα ή φτάρνισμα.	Επίσκεψη στον οίκο ευγηρίας όταν δεν είστε καλά διακινδυνεύει να εισάγει περαιτέρω λοιμώξεις στο γηροκομείο.
Ντυθείτε με άνετα ρούχα. Μη φοράτε ρούχα που θα είναι πολύ ζεστά ή κρύα κάτω από το ΠΠΕ. Αποφύγετε τα ρούχα που θα πέσουν ή θα βγουν κατά την αφαίρεση των ρομπών (π.χ. σκουλαρίκια).	Φορώντας ΠΠΕ (όπως ρόμπες) μπορεί να είναι ζεστές και άβολες. Ο ΠΠΕ μπορεί επίσης να πιαστεί σε χαλαρά ρούχα ή κοσμήματα.
Τα γυαλιά συνταγών μπορούν να είναι επιρρεπή σε θάμπωμα όταν χρησιμοποιείτε ΠΠΕ.	Μπορείτε να αγοράσετε μαντηλάκια αντι-θαμπώματος από φαρμακοποιό ή οπτομέτρη για να μειώσετε το θάμπωμα. Αυτό θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε την όρασή σας όταν φοράτε ΠΠΕ.
Σχεδιάστε να φέρετε μόνο βασικά αντικείμενα στον οίκο, ώστε να μην φέρετε αντικείμενα που έχουν κολλήσει τα μικρόβια πίσω στο σπίτι σας. Εάν συνήθως φοράτε κοσμήματα όπως σκουλαρίκια ή ρολόγια, σκεφτείτε να τα αφήσετε στο σπίτι. Δεν θα μπορείτε να χρησιμοποιείτε μπουκάλια προσωπικού ποτού ενώ βρίσκεστε στο δωμάτιο του κατοίκου.	Τα αντικείμενα που εισήχθησαν σε κάθε ζώνη ενός οίκου ευγηρίας κατά τη διάρκεια μιας επιδημίας δεν μπορούν να εγκαταλείψουν τη ζώνη, εκτός εάν έχουν καθαριστεί και απολυμανθεί. Εάν συνήθως φέρετε μια τσάντα, ελέγξτε με το προσωπικό αν σας επιτρέπεται να τη φέρετε στην περιοχή του κατοίκου. Αυτό μπορεί να μην είναι δυνατό λόγω του κινδύνου μόλυνσης. Ορισμένα αντικείμενα όπως τρόφιμα ή τα βιβλία που φέρνετε για τον κάτοικο θα μείνουν μαζί του. Εάν σκοπεύετε να φέρετε συσκευές όπως tablets ή φορητούς υπολογιστές στο δωμάτιο του κατοίκου και θέλετε να τα πάρετε μαζί σας στο τέλος της επίσκεψης, ελέγξτε πρώτα με το προσωπικό ότι αυτό επιτρέπεται και ότι μπορούν να σας βοηθήσουν με τον καθαρισμό και την απολύμανση στην αρχή και το τέλος της επίσκεψης.
Σχεδιάστε να έχετε κάτι να φάτε και να πιείτε πριν φύγετε από το σπίτι.	Δεν μπορείτε να φάτε ή να πίνετε με ασφάλεια χωρίς να αφαιρέσετε μάσκες μόλις βρεθείτε στο δωμάτιο του κατοίκου.
Σχεδιάστε να φέρετε φαγητό ή σνακ που το άτομο που φροντίζετε μπορεί να έχει με ασφάλεια.	Ενώ δεν πρέπει να μοιράζεστε αυτό το φαγητό μαζί τους, μπορούν να το φάνε άνετα και με ασφάλεια κατά τη διάρκεια της επίσκεψής σας.
Πάρτε ένα διάλειμμα τουαλέτας πριν από την έναρξη της επίσκεψης.	Μπορεί να μην μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το μπάνιο του κατοίκου κατά τη διάρκεια της επίσκεψης. Μπορεί να είστε σε θέση να χρησιμοποιήσετε ένα άλλο μπάνιο στον οίκο ευγηρίας, αλλά θα χρειαστεί να αφαιρέσετε όλα τον ΠΠΕ σας και να βάλετε νέο ΠΠΕ αν το κάνετε.



Την ημέρα της επίσκεψης: Επίσκεψη στο άτομο που φροντίζετε

Τι;	Γιατί;
Ακολουθήστε τις οδηγίες και απαντήστε σε οποιεσδήποτε ερωτήσεις σχετικά με τα συμπτώματα. Δείξτε τα έγγραφα εμβολιασμού σας όπως απαιτείται. Το προσωπικό θα συμβουλευθεί επίσης εάν πρέπει να ολοκληρώσετε μια ταχεία εξέταση αντιγόνου (RAT)). Το προσωπικό στον οίκο ευγηρίας θα σας υποστηρίξει και θα παρέχει συμβουλές σχετικά με τον έλεγχο των λοιμώξεων και τον ΠΠΕ. Χρειάζεται πολλή πρακτική και εμπειρία για να τοποθετήσετε και να αφαιρέσετε τον ΠΠΕ με ασφάλεια.	Αυτό είναι μέρος των διαδικασιών του οίκου ευγηρίας για την ελαχιστοποίηση νέων μολύνσεων στον οίκο. Ο έλεγχος της μόλυνσης και η χρήση ΠΠΕ μπορεί να είναι κάτι νέο για εσάς. Για να είστε ασφαλείς, το προσωπικό μπορεί να σας βοηθήσει και να σας δείξει τι πρέπει να κάνετε, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου με τον οποίο θα χρησιμοποιήσετε ΠΠΕ, προτού να μπειτε στην υπηρεσία ή το δωμάτιο του κατοίκου.
Σκεφτείτε ποια αντικείμενα μπορεί να χρειαστείτε πριν βάλετε ΠΠΕ. Μην βάλετε το χέρι σας κάτω από τον ΠΠΕ σε τσέπες, τσάντες ή να αφαιρέσετε ρούχα ενώ φοράτε ΠΠΕ.	Μόλις βάλετε τον ΠΠΕ σας, τα εξωτερικά στρώματα θα μπορούσαν να μολυνθούν. Δεν πρέπει να βάλετε το χέρι σας κάτω από τη ρόμπα σας ή τη μάσκα σας για οποιονδήποτε λόγο, συμπεριλαμβανομένης της ανάκτησης ενός τηλεφώνου ή ενός αντικειμένου από μια τσέπη, καθώς κινδυνεύετε να μολύνετε τον εαυτό σας. Εάν το κάνετε, θα πρέπει να αφαιρέσετε τον ΠΠΕ που φοράτε, να τον απορρίψετε με ασφάλεια στους σωστούς κάδους και να καθαρίσετε τα χέρια σας με απολυμαντικό, πριν βάλετε έναν νέο ΠΠΕ.
Οι τύποι δραστηριοτήτων που μπορείτε να μοιραστείτε με τον κάτοικο είναι πιθανό να αλλάξουν με μια έξαρση επιδημίας. Συμβουλές για μια ασφαλή επίσκεψη: • Μπορείτε να καθίσετε δίπλα στον κάτοικό σας (δεν χρειάζεται να διατηρήσετε απόσταση 1,5 μέτρων) • Μπορείτε ακόμα να βοηθήσετε με δραστηριότητες όπως το βούρτσισμα των μαλλιών και των δοντιών τους, τη σίτιση, την ενυδάτωση και άλλα πράγματα που κάνουν το άτομο άνετο • Δεν πρέπει να φιλήσετε τον κάτοικο (δεν πρέπει να αφαιρέσετε τη μάσκα σας) • Εάν χρησιμοποιείτε φορητό υπολογιστή ή συσκευή, μόνο εσείς θα πρέπει να αγγίξετε τη συσκευή (δεν πρέπει να μοιράζεται και με τους δύο ανθρώπους να την αγγίζουν). • Συνειδητά αποφύγετε να αγγίζετε οτιδήποτε ενώ κινείστε διαμέσω του κτιρίου στο δωμάτιο του κατοίκου σας	Ελέγξτε με το προσωπικό ποιες δραστηριότητες επιτρέπονται με ασφάλεια. Μπορεί να υπάρχουν κατάλληλοι υπαίθριοι χώροι για δραστηριότητα ή αλλαγή σκηνής.



Την ημέρα της επίσκεψης: Στο τέλος της επίσκεψής σας

Τι;	Γιατί;
Κατά την αφαίρεση του ΠΠΕ, είναι σημαντικό να το κάνετε σωστά και να τοποθετήσετε τον ΠΠΕ στους σωστούς κάδους για μολυσματικά απόβλητα. Το προσωπικό μπορεί να σας βοηθήσει. Θυμηθείτε να πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό μετά την αφαίρεση του ΠΠΕ σας.	Η αφαίρεση του ΠΠΕ είναι το πιο περίπλοκο μέρος. Είναι σημαντικό να το κάνετε σωστά, διαφορετικά υπάρχει κίνδυνος να περάσετε τη μόλυνση από τον μολυσμένο ΠΠΕ στον εαυτό σας.
Εάν έχετε φέρει κάποια αντικείμενα στο δωμάτιο του κατοίκου και θέλετε να τα πάρετε πίσω ξανά, αυτά τα αντικείμενα θα πρέπει να καθαριστούν προσεκτικά και να απολυμανθούν.	Το προσωπικό θα πρέπει να σας βοηθήσει να μάθετε πώς να το κάνετε αυτό. Ο οίκος ευγηρίας θα παρέχει μαντηλάκια απορρυπαντικών και μαντηλάκια αλκοόλ για να καθαρίσετε και να απολυμάνετε τα προσωπικά αντικείμενα. Πρέπει να ληφθεί μέριμνα καθώς ορισμένα χημικά προϊόντα μπορούν να βλάψουν τις επιφάνειες της οθόνης ηλεκτρονικών συσκευών. Μπορεί να χρειαστεί να ελέγξετε τις οδηγίες του κατασκευαστή.

Την ημέρα της επίσκεψης: Όταν επιστρέψετε στο σπίτι

Τι;	Γιατί;
Εάν επισκεφθείτε έναν οίκο ευγηρίας κατά τη διάρκεια μιας έξαρσης επιδημίας, θα πρέπει να επιστρέψετε απευθείας στο σπίτι στο τέλος της επίσκεψής σας και να αλλάξετε τα ρούχα που φοράτε.	Για να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο μόλυνσης του περιβάλλοντος στο σπίτι σας, θα πρέπει να πλύνετε τα ρούχα σας. Μπορείτε να πλύνετε τα ρούχα σας με τα άλλα ρούχα σας, χρησιμοποιώντας κανονικό απορρυπαντικό και τον κύκλο ζεστού νερού.
Στην επιστροφή στο σπίτι, πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό.	Εάν έχετε εκτελέσει την υγιεινή των χεριών με απολυμαντικό πολλές φορές στην επίσκεψή σας, τα χέρια σας μπορεί να είναι κολλώδη από τα στρώματα του απολυμαντικού.
Εάν υπάρχει ερεθισμός του δέρματος από τη χρήση μάσκας, εφαρμόστε ενυδατική κρέμα και παρακολουθήστε την κατάσταση.	Η εφαρμογή ενυδατικής κρέμας προσώπου πριν και μετά τη χρήση ΠΠΕ μπορεί να βοηθήσει στην ελαχιστοποίηση του ερεθισμού του δέρματος.
Εάν αρρωστήσετε μετά την επίσκεψή σας, ενημερώστε το Διευθυντή του οίκου ευγηρίας. Φροντίστε τη δική σας υγεία! Είστε ένα πολύτιμο μέρος της φροντίδας και της υποστήριξης κάποιου.	Υπάρχει μια πιθανότητα να έχετε βρεθεί στον οίκο ευγηρίας κατά τη διάρκεια της μολυσματικής σας περιόδου. Είναι σημαντικό ότι ο οίκος το γνωρίζει αυτό και λαμβάνει τα κατάλληλα μέτρα για την προστασία των κατοίκων και του προσωπικού.

[Η λίστα ελέγχου αναπτύχθηκε με πληροφορίες από εμπειρογνώμονες πρόληψης λοιμώξεων στο Υπουργείο Υγείας της Βικτώρια](#)



Τι είναι οι Συνεργασίες στο πρόγραμμα φροντίδας;

Μια εταιρική σχέση στο πρόγραμμα φροντίδας προωθεί τις υπάρχουσες σχέσεις φροντίδας μεταξύ ενός κατοίκου και των μελών της οικογένειάς τους ή των στενών φίλων τους.

Η ποιότητα ζωής και η ευημερία των ευάλωτων ηλικιωμένων μας είναι απαραίτητη. Μέσα από την πανδημία μάθαμε τη σημασία της συνέχειας της περίθαλψης, συμπεριλαμβανομένων των σημαντικών, αρνητικών επιπτώσεων που η διακοπή της καθημερινής ρουτίνας και των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων μπορεί να έχει στη συνολική ευημερία ενός ατόμου.

Το να γίνεις συνεργάτης στη φροντίδα (που ονομάζεται επίσης συνεργάτης) εξασφαλίζει ότι οι στενοί φίλοι και οικογένεια μπορούν να διατηρήσουν μια στενή υποστηρικτική σχέση και να είναι εκεί για τον ηλικιωμένο κάτοικό τους στον οίκο ευγηρίας όταν χρειάζονται περισσότερο. Αυτό περιλαμβάνει τη δυνατότητα δημιουργίας ρυθμίσεων για πρόσθετη επίσκεψη για την παροχή φροντίδας, υποστήριξης και συντροφιάς, ακόμη και σε περιόδους περιορισμένης πρόσβασης, όπως σε εξάρσεις επιδημίας.

Ο τύπος υποστήριξης που παρέχετε ως συνεργάτης στη φροντίδα θα εξαρτηθεί από τη σχέση σας και τις ανάγκες του ατόμου που σας ενδιαφέρει. Μπορεί να περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως:

- Βοήθεια με το ντύσιμο, τη φροντίδα στόματος και των δοντιών, την προετοιμασία και την άλλη φροντίδα που παρέχετε κανονικά
- Το να μοιραστείτε ιστορίες, τρόφιμα ή άλλα χόμπι
- Να βοηθήσετε στην εξάσκηση ρουτίνας
- Να βοηθήσετε να επισκεφθείτε τόπους ειδικού ενδιαφέροντος.

Είναι σημαντικό ότι η συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα εταιρικών σχέσεων στο πρόγραμμα φροντίδας μπορεί να συμβεί μόνο με συμφωνία από τον κάτοικο του οίκου ευγηρίας ή τον εκπρόσωπό τους.

Ποια είναι τα οφέλη του να γίνετε συνεργάτης;

Η συμμετοχή σε μια Συνεργασία στο πρόγραμμα φροντίδας εξασφαλίζει ότι:

1. Υπάρχει μεγαλύτερη υποστήριξη για τον κάτοικο στις καθημερινές ρουτίνες, όπως η φροντίδα ηλικιωμένου, η ψυχική υγεία, η σωματική κίνηση, η κοινωνική συντροφιά και οι πολιτιστικές ανάγκες
2. Έχετε συμφωνήσει με τον πάροχο φροντίδας ηλικιωμένων και μπορείτε να παρέχετε πρόσθετη υποστήριξη στον κάτοικο σας, όταν τη χρειάζονται περισσότερο και με δραστηριότητες που είναι σημαντικές για αυτούς
3. Μπορείτε να μειώσετε τις αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και τη γενική ευημερία από την κοινωνική απομόνωση
4. Ο οίκος ευγηρίας γνωρίζει τις δραστηριότητες που κάνετε με το άτομο που φροντίζετε. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε περιόδους όπου ενδέχεται να μην μπορείτε να επισκεφθείτε την υπηρεσία, έτσι ώστε η υπηρεσία να συνεχίσει να παρέχει υποστήριξη στον κάτοικο σας για βασικές δραστηριότητες όπως το ντύσιμο, το φαγητό και τη συντροφιά
5. Υποστηρίζετε για να μάθετε ή να βελτιώσετε τις δεξιότητες πρόληψης και ελέγχου των λοιμώξεων, ώστε να μπορείτε να επισκεφθείτε το άτομο που σας ενδιαφέρει όσο το δυνατόν με ασφάλεια και να διατηρήσετε τον εαυτό σας και τους άλλους κατοίκους ασφαλείς.



Τι πρέπει να κάνω για να γίνω συνεργάτης;

Οι συνεργάτες αναγνωρίζονται από τον κάτοικο του οίκου ευγηρίας ή τον εκπρόσωπό τους και είναι άνθρωποι που έχουν στενή προσωπική σχέση με τον κάτοικο. Για να γίνετε συνεργάτης, συνιστάται:

- Να παρακολουθήσετε τους πόρους σε βίντεο
- Να διαβάσετε όλες τις πληροφορίες σε αυτό το πακέτο
- Να συμπληρώσετε συνδεδεμένα υλικά όπως οι ηλεκτρονικές μονάδες μάθησης διαθέσιμες μέσω του ιστότοπου
- Να συμπληρώσετε ένα πρόγραμμα ένταξης με την υπηρεσία φροντίδας ηλικιωμένων

Όταν έχετε αναθεωρήσει όλες τις πληροφορίες και παρακολουθήσει τους πόρους σε βίντεο, ολοκληρώστε τη δήλωση στην τελευταία σελίδα και μιλήστε με το οίκο ευγηρίας σχετικά με τις απαιτήσεις που είναι συγκεκριμένες για τις συνεργασίες τους στο πρόγραμμα φροντίδας.

Συμφωνία για Συνεργασίες στη Φροντίδα

Η συμφωνία Συνεργασίας στη Φροντίδα μπορεί να επισημοποιήσει τις ρυθμίσεις εταίρων με την υπηρεσία φροντίδας και τον κάτοικο. Το πιο σημαντικό είναι ότι η συμφωνία βοηθά να διασφαλιστεί ότι υπάρχει συνέχεια της φροντίδας εάν ο εταίρος δεν είναι σε θέση να επισκεφθεί, καθώς η υπηρεσία κατανοεί ποιες δραστηριότητες αναλαμβάνει ο εταίρος. Αυτό θα υποστηρίξει την υπηρεσία όταν εξετάζει πώς θα υποστηρίξει τυχόν κρίσιμες δραστηριότητες υπό αυτές τις συνθήκες.

Η συμφωνία εταιρικής σχέσης φροντίδας μπορεί να περιλαμβάνει:

- Λεπτομέρειες σχετικά με τις δραστηριότητες που υποστηρίζει ο συνεργάτης, συμπεριλαμβανομένου του πόσο συχνά επισκέπτονται για να κάνουν αυτά τα πράγματα
- Απαιτήσεις κατάρτισης, συμπεριλαμβανομένης της εκπαίδευσης IPC και των ειδικών εντάξεων για συγκεκριμένες τοποθεσίες
- Πότε η συμφωνία θα αναθεωρηθεί.

[Βλέπε τη συμφωνία δείγματος συνεργάτη](#)

Ο τύπος υποστήριξης που μπορεί να προσφέρει ένας εταίρος μπορεί να αλλάξει εάν στον οίκο ευγηρίας υπάρχει έξαρση επιδημίας ή υπόκειται σε εντολές δημόσιας υγείας. Εάν υπάρχει έκθεση ή επιδημία COVID, ο οίκος ευγηρίας θα εφαρμόσει το σχέδιό τους διαχείρισης της επιδημίας. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, η πρόσβαση θα πρέπει να διευκολυνθεί το συντομότερο δυνατόν για να διασφαλιστεί ότι το άτομο που φροντίζετε και όλοι οι κάτοικοι έχουν συνεχή πρόσβαση στην επίσκεψη.

Δήλωση

Συμπληρώστε και υπογράψτε για να επιβεβαιώσετε
ότι έχετε διαβάσει όλα τα εκπαιδευτικά υλικά.

Διατηρώντας εσάς και το ηλικιωμένο άτομο που φροντίζετε
ασφαλή

Ναι Όχι

Υγιεινή χεριών

Ναι Όχι

Φορώντας μάσκα

Ναι Όχι

Μείωση της εξάπλωσης της λοίμωξης κατά τη διάρκεια μιας
έξαρσης επιδημίας

Ναι Όχι

Επίσκεψη σε ένα σπίτι φροντίδας ηλικιωμένων κατά τη
διάρκεια μιας επιδημίας

Ναι Όχι

Υπογεγραμμένο:

Ημερομηνία:



Η Επιτροπή Ποιότητας και Ασφάλειας Φροντίδας Ηλικιωμένων αναγνωρίζει τους παραδοσιακούς ιδιοκτήτες της χώρας σε όλη την Αυστραλία και τη συνεχιζόμενη σύνδεσή τους με τη γη, τη θάλασσα και την κοινότητα. Εκφράζουμε τα σέβη μας σε αυτούς και τους πολιτισμούς τους, και στους πρεσβύτερους τόσο παρελθόντες όσο και παρόντες.

Τελευταία ενημέρωση 11 Μαΐου 2023. Ενδέχεται να είναι διαθέσιμες ενημερωμένες εκδόσεις με νέο περιεχόμενο - ελέγξτε τακτικά τον ιστότοπό μας για να διασφαλίσετε ότι έχετε πρόσβαση στις τρέχουσες εκδόσεις. Εάν θέλετε να παρέχετε οποιαδήποτε σχόλια σε σχέση με αυτόν τον πόρο, στείλτε email στο education@agedcarequality.gov.au.



Τηλέφωνο
1800 951 822



Ιστοσελίδα
agedcarequality.gov.au



Γράψτε στο
Aged Care Quality and Safety Commission
GPO Box 9819, στην πρωτεύουσα σας