



देखभाल में सहभागिताएँ एक साथ देखभाल करना

आवासीय वृद्ध देखभाल में आनेजाने वालों तथा स्वयं-सेवक का
काम करने वालों के लिए एक सूचना पैकेज



Australian Government
Aged Care Quality and Safety Commission

Engage
Empower
Safeguard



विषय-वस्तु

आपको तथा आप जिस वृद्ध व्यक्ति से मिलने जाते/ती हैं उनको सुरक्षित रखना	3
हाथों की स्वच्छता	6
मास्क पहनना	6
पीपीई पहनने के बारे में उपयोगी सुझाव	13
किसी रोग के प्रकोप के दौरान संक्रमण का फैलाव कम करना	14
जाँच-सूची: किसी रोग के प्रकोप के दौरान वृद्ध देखभाल गृह में जाना	17
देखभाल में सहभागिताएँ कार्यक्रम क्या हैं?	21
घोषणा	23



आपको तथा आप जिस वृद्ध व्यक्ति से मिलने जाते/ती हैं उनको सुरक्षित रखना

वृद्धदेखभालगुणवृत्तताथासुरक्षामायौगु (Aged Care Quality and Safety Commission) ने, रोगुओंके पक्कोपों के दौरान भी, सामाजिक सुपोर्टक्लिंट्सेसर्विसों बोए रखने मा वृद्धदेखभालगुहों मारहने वाले लौगुओंके पोस्ट्विरजनों और दोस्तोंकी सुहायोत के जाँच सुन्साधने तैयोर जड़िए हं। इसु सूचनो पैकेज से, कीटाणुओं को फैलने से रोकेने के आपको कौशल मांबढ़ीती होगी।

इस पैकेज में क्या-क्या जानकारी निहित है?

इस पैकेज में निम्नांकित के बारे में जानकारी है:

- आपको तथा आप जिस व्यक्ति की देखभाल करते/ती हैं उनको सुरक्षित रखना
- हाथों की स्वच्छता
- मास्क पहनना
- किसी रोग के प्रकोप के दौरान कीटाणुओं का फैलाव कम करना
- किसी रोग के प्रकोप के दौरान वृद्ध देखभाल गृह में जाना

इस आयोग ने सीखने के लिए ऑनलाइन अनुखंड (मॉड्यूल्स) भी तैयार किए हैं जिनमें इस पुस्तिका की महत्वपूर्ण जानकारी शामिल है। आप इन अनुखंडों (मॉड्यूल्स) को [आयोग की वेबसाइट](#) पर देख सकते/ती हैं।

संक्रमण से बचाव और उस पर नियंत्रण क्यों महत्वपूर्ण है?

वृद्ध व्यक्ति हमारे समुदाय के सबसे ज़्यादा अतिसंवेदनशील लोगों में होते हैं, खास तौर पर जब बात संक्रमणों और संक्रामक बीमारियों की हो तो। अगर आप वृद्ध देखभाल में रहने वाले किसी व्यक्ति के यहाँ जाते/ती हैं, तो संक्रमण से बचाव और नियंत्रण के लिए अच्छे अभ्यासों का पालन करना आपकी ज़िम्मेदारी होती है।

जब आप किसी वृद्ध देखभाल गृह में जाते/ती हैं, तो ऐसे कुछ कार्यकलाप हैं जो आपको हर बार करने चाहिए। कभी-कभी, ऐसा हो सकता है कि आपको लगे कि आप स्वस्थ हैं और आपको मालूम नहीं हो कि आपको संक्रमण है। इसलिए आपके द्वारा किये जाने वाले हर काम का बड़ा असर होता है और इससे गैस्ट्रो, फ्लू तथा COVID जैसी संक्रामक बीमारियों की रोकथाम में सहायता मिलती है, ताकि आप अपने आपको और दूसरों को सुरक्षित रखने में सहायता कर सकें।

याद रखें:

- संक्रमण से बचाव और नियंत्रण में हर व्यक्ति की अपनी भूमिका होती है।
- यह महत्वपूर्ण है कि वृद्ध देखभाल गृह द्वारा बताये गये सभी दिशानिर्देशों और आवश्यकताओं का पालन किया जाए। वृद्ध देखभाल गृह की आवश्यकताओं के बारे में और अधिक जानकारी पाने के लिए उनसे बात करें।
- रोग के प्रकोप के दौरान आपके द्वारा किये जाने वाले काम अलग होंगे क्योंकि उस समय अतिरिक्त सावधानियाँ बरतना ज़रूरी होता है। यदि वृद्ध देखभाल गृह द्वारा किसी रोग के प्रकोप के फैलाव या प्रभाव को कम से कम करने के प्रयास किये जा रहे हों तो, अधिक जानकारी के लिए [रोग प्रकोप जाँच-सूची](#) देखें।
- रोग के प्रकोप के दौरान प्रत्येक निवासी को कम से कम एक आगंतुक के आने सहित सामाजिक संबंधों को बनाए रखने का अधिकार है। इस आयोग के तथ्य-पत्रक [आवासीय वृद्ध देखभाल गृह तक आगंतुकों की सुरक्षित पहुँच सुनिश्चित करना](#) में, वृद्ध देखभाल गृह में आने वाले अलग-अलग प्रकार के आगंतुकों के बारे में तथा आगंतुकों की सुरक्षित पहुँच सुनिश्चित करने के लिए वृद्ध देखभाल प्रदाताओं के दायित्वों के बारे में और अधिक जानकारी निहित है।



सुरक्षित रखने के लिए कार्य-कलाप...

इससे पहले कि आप किसी वृद्ध देखभाल गृह में विज़िट करें:

- अगर आप अस्वस्थ हैं तो घर पर ही रहें।
- ऐसी किसी भी सार्वजनिक चेतवानी के बारे में जान लें जिसके कारण आपकी विज़िट पर असर पड़ सकता हो
- वृद्ध देखभाल गृह की आगंतुकों से संबंधित व्यवस्थाओं के बारे में जान लें
- विज़िट करने अर्थात् वहाँ जाने के लिए टीकाकरण से संबंधित आवश्यकताओं से अवगत रहें (उदाहरण के लिए COVID तथा फ्लू और अपने टीकाकरण के रिकॉर्ड को अप-टू-डेट रखें।

जब आप वहाँ हों



अपने हाथों को साफ करें

क्यों? छूने से कीटाणू फैल सकते हैं। ये तब होता है जब एक संक्रमित व्यक्ति किसी अन्य व्यक्ति या वस्तु को छूता है, और कोई दूसरा व्यक्ति उसी जगह को छू लेता है। हो सकता है कि आपको पता भी न चले कि उस जगह से कीटाणू आपके हाथों में चिपक गए हैं।



छींकते या खाँसते समय अपनी कोहनी मुँह के आगे कर लें या एक टिश्यु अपने मुँह के के आगे लगा लें।

क्यों? जब कोई संक्रमित व्यक्ति खाँसता या छींकता है और हवा के माध्यम से छींटे या एयरोसोल्स इधर-उधर फैलते हैं तो वायरस भी फैल सकते हैं। अगर हम खाँसते समय अपने हाथों को अपने मुँह के आगे करें तो खाँसने के बाद हम जिस जगह को छुएँगे वहाँ ये वायरस आसानी से पहुँच सकते हैं। टिश्यु का उपयोग करने के बाद हमेशा अपने हाथों को साफ करना याद रखें।



जब आप वहाँ हों



जाकर आने अर्थात् आपकी विज़िट के बाद



निर्देशों का पालन करें

क्यों? लिखित सूचनाओं को पढ़ने और कर्मचारियों द्वारा दिये गये दिशा-निर्देशों का पालन करने से आपको वह जानकारी मिलेगी जो खास तौर पर उस परिसर के लिए है जहाँ आप गए हैं।

मास्क पहनें

क्यों? मास्क, तथा अन्य निजी संरक्षात्मक उपकरण (पीपीई) पहनने से, आपके या अन्य व्यक्ति के द्वारा बोलते, खाँसते या छींकते समय संक्रमित कणों (पार्टिकल्स) के साँस के साथ शरीर के भीतर जाने या फिर बाहर फैलने का खतरा कम हो जाता है।

जब भी संभव हो अपनी दूरी (1.5मी) बनाए रखें, खासकर जब लोग बीमार हों

क्यों? किसी संक्रमित व्यक्ति के निकट संपर्क में आने वाले लोगों का, उस व्यक्ति की छींक या खांसी से निकले संक्रमित छींटों या एयरोसोल्स को अपनी साँस के साथ शरीर के भीतर लेने का खतरा अधिक होता है। आपको साझा उपयोग की जगहों (शेयर्ड स्पेसेज़) में 1.5मी की दूरी रखनी चाहिए, लेकिन आप जिस व्यक्ति को देखभाल या संगत प्रदान करते/ती हैं, उनसे ये दूरी बनाए रखने की ज़रूरत नहीं है।

खिड़की खोलें

क्यों? जब भी संभव हो, खिड़की खोलना, हवा में उपस्थित संक्रामक कणों के लिए एक प्राकृतिक वायु-संचार (वैटिलेशन) की तरह काम कर सकता है। कोई खिड़की खोलने से पहले कर्मचारियों से बात कर लें।

वृद्ध देखभाल गृह के मैनेजर को फोन करें यदि:

- आप अस्वस्थ हो जाएँ, क्योंकि हो सकता है कि आप जितनी देर आप वहाँ थे उस दौरान आपको संक्रमण हो गया हो
- आपके कोई प्रश्न या चिंताएँ हों



हाथों की स्वच्छता

हाथों की स्वच्छता, अपने हाथों को साफ करने के बारे में होती है। यह उन तरीकों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है जिनसे आप सुरक्षित रह सकते/ती हैं तथा स्वयं को और दूसरों को बीमार पड़ने से बचा सकते/ती हैं। जब हम किसी वृद्ध देखभाल गृह के अंदर जाते हैं, तो किसी भी प्रकार के कीटाणुओं को फैलने से रोकने के लिए, हमें अपने हाथों को साफ करने की ज़रूरत होती है।

अपने हाथों को साफ करने के 2 तरीके होते हैं:

- सैनिटाइज़र से
- हाथों को धोकर।

मैं अपने हाथों कु सैनिटाइज़र से कब साफ करूँ?

आपको अपने हाथों को सैनिटाइज़र से साफ करने की ज़रूरत होती है, जब:

- आप किसी वृद्ध देखभाल गृह में प्रवेश करते/ती हैं या वहाँ से बाहर निकलते/ती हैं
- आप किसी निवासी के कमरे में भीतर जाते/ती हैं उससे पहले
- मुख्य द्वार की धंटी, दरवाज़ों के हस्तों (हैंडल) या सीढ़ियों की रेलिंग तथा सब लोगों द्वारा क्यूँ जाने वाली सतहों और चीज़ों को क्यूँ नें के बाद
- जब आप किसी निवासी के कमरे से बाहर आ जाते/ती हैं उसके बाद



आप अपने हाथों को सैनिटाइज़र से कैसे साफ कर सकते/ती हैं इसका वीडियो देखने के लिए, बांयीं तरफ दिये गये क्यूँआर कोड को स्कैन करें या नीचे दिये गये लिंक को अपने वैब ब्राउज़र में टाइप करें:

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

मुझे अपने हाथों को कब धोना चाहिए?

आपको अपने हाथों को साबुन और पानी से धोने की ज़रूरत होती है:

- अगर आपने किसी चीज़ को क्यूँ आ है जो अस्वच्छ दिखती है
- अगर आपके हाथ गंदे दिख रहे हैं
- आपके शौचालय जाकर आने के बाद।



आपने हाथों को साबुन और पानी से कैसे धोएँ, इसका वीडियो देखने के लिए, बांयीं तरफ दिये गये क्यूँआर कोड को स्कैन करें या नीचे दिये गये लिंक को अपने वैब ब्राउज़र में टाइप करें:

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



मैं सैनिटाइज़र का उपयोग करते हुए अपने हाथ कैसे साफ करूँ?



1. सैनिटाइज़र लगाएँ

- 1 या 2 बार सैनिटाइज़र अपने हाथों में पम्प करें।
- सुनिश्चित करें कि आपके हाथों पर अच्छी तरह से लगाने जितना सैनिटाइज़र हो।



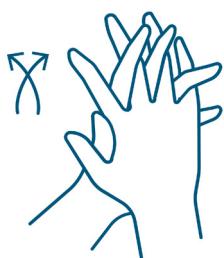
2. हाथों को आपस में रगड़ें

- अपनी हथेलियों को पास-पास लाएँ।
- सैनिटाइज़र को एक हथेली से दूसरी हथेली पर रगड़ें।



3. अपने हाथों के पिछले भाग को रगड़ें

- एक हाथ की हथेली को दूसरे हाथ के पिछले भाग के ऊपर रखें।
- अपनी अंगुलियों का आपस में फँसाए और ऊपर से नीचे तथा नीचे से ऊपर की ओर रगड़ें।
- ऐसा दूसरे हाथ की अंगुलियों से भी करें।



4. अपनी अंगुलियों को आपस में फँसाएँ

- अपनी हथेलियों को पास-पास लाएँ।
- अपनी अंगुलियों का फँसाए रखें और ऊपर से नीचे तथा नीचे से ऊपर की ओर रगड़ें।



5. अपनी अंगुलियों के पिछले भाग को रगड़ें

- एक हाथ की अंगुलियों को मोड़ें और अपने दूसरे हाथ की हथेली पर गोल-गोल घुमाते हुए रगड़ें।
- ऐसा दूसरे हाथ की अंगुलियों से भी करें।



6. दोनों अंगूठों को रगड़ें

- अपने एक हाथ के अंगूठे को दूसरे हाथ की हथेली से ऊपर नीचे रगड़ें।
- ऐसा दूसरे हाथ के अंगूठे से भी करें।



7. अपनी अंगुलियों के पोरों को अपनी हथेलियों को रगड़ें

- अपने एक हाथ की अंगुलियों के पोरों को दूसरे हाथ की हथेली पर गोल-गोल घुमाते हुए रगड़ें।
- ऐसा दूसरे हाथ की अंगुलियों से भी करें।

8. अपनी हर कलाई पर सैनिटाइज़र रगड़ें

9. सैनिटाइज़र के सूखने का इंतज़ार करें।

- अपने हाथों को सुखाने के लिए तौलिये का इस्तेमाल न करें।

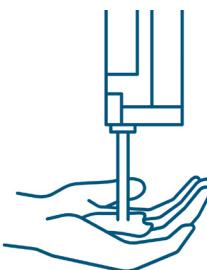


मैं साबुन और पानी का उपयोग करते हुए अपने हाथ कैसे साफ करूँ?



1. अपने हाथों को गीलाकरें

- नल को चालू करें और अपने हाथों को गीला करें।
- जब तक आप हाथ धोने के सभी चरणों को पूरा न कर लें, तब तक नल चालू ही रखें।



2. साबुन लगाएँ

- अपनी हथेलियों को आपस में रगड़ें।
- सुनिश्चित करें कि आपने पर्याप्त मात्रा में साबुन लिया है।
- जब आप अपने हाथों को आपस में रगड़े तो झाग आना चाहिए।



3. अपने हाथों के पिछले भाग को रगड़ें

- एक हाथ की हथेली को दूसरे हाथ के पिछले भाग के ऊपर रखें।
- अपनी अंगुलियों का आपस में फँसाए और ऊपर से नीचे तथा नीचे से ऊपर की ओर रगड़ें।
- ऐसा दूसरे हाथ की अंगुलियों से भी करें।



4. अपनी अंगुलियों को आपस में फँसाएँ

- अपनी हथेलियों को पास-पास लाएँ।
- अपनी अंगुलियों का आपस में फँसाए और ऊपर से नीचे तथा नीचे से ऊपर की ओर रगड़ें।



5. अपनी अंगुलियों के पिछले भाग को रगड़ें

- एक हाथ की अंगुलियों को मोड़ें और अपने दूसरे हाथ की हथेली पर गोल-गोल रगड़ें।
- ऐसा दूसरे हाथ के अंगूठे से भी करें।



6. दोनों अंगूठों को रगड़ें

- अपने एक हाथ के अंगूठे को दूसरे हाथ की हथेली से ऊपर नीचे रगड़ें।
- ऐसा दूसरे हाथ के अंगूठे से भी करें।



7. अपनी अंगुलियों को अपनी हथेलियों पर रगड़ें

- अपने एक हाथ की अंगुलियों के पोरों को दूसरे हाथ की हथेली पर गोल-गोल घुमाते हुए रगड़ें।
- ऐसा दूसरे हाथ के अंगूठे से भी करें।

8. अपने हाथों को पानी से धोएँ

- अपने हाथों को नल के नीचे ले जाकर धोएँ और सारा साबुन हटने तक धोते रहें।
- अपनी कोहनी से नल बंद कर दें। अपने हाथों से नल बंद न करें।



9. अपने हाथों को सुखायें

- अपने हाथों को सुखाने के लिए एक साफ पेपर टॉवल का इस्तेमाल करें।
 - कपड़े का तौलिया काम में न लें।
- अपने हाथों को साफ करने के बाद, सिंक, नल या बिन को न छूएँ, नहीं तो आपको अपने हाथों को दोबारा साफ करना पड़ेगा।



मास्क पहनना

मुझे मास्क पहनने की ज़रूरत क्यों है?

मास्क पहनना उन तरीकों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है जिनसे आप स्वयं को बीमार पड़ने से बचा सकते/ती हैं। इससे, आप जिस व्यक्ति की देखभाल करने गए/ई हैं उसे भी सुरक्षित रखने में मदद मिलती है। समाज में जाते समय आप शायद एक कपड़े का या सर्जिकल मास्क पहनते होंगे। कुछ अन्य मास्क होते हैं जिन्हें रेस्पिरेटर्स कहा जाता है।

वृद्ध देखभाल गृहों में, सर्दी-जुकाम, फ्लू तथा COVID फैलाने वाले कीटाणूओं सहित अन्य कीटाणूओं को फैलने से रोकने के लिए आपको यथोचित मास्क पहनना होगा। लोगों में अगर कोई लक्षण नहीं हों तो भी वे कीटाणू फैला सकते हैं।

मुझे कौन सा मास्क पहनना चाहिए?

अपने आप को और दूसरों को सुरक्षित रखने के लिए, आपको या तो सर्जिकल मास्क या पर्टिकुलेट फिल्टर रेस्पिरेटर (जिसे PFR, P2 या N95 मास्क के नाम से भी जाना जाता है) पहनना चाहिए। कपड़े के मास्क उतने प्रभावशाली नहीं होते हैं और किसी वृद्ध देखभाल गृह में पहनने के लिए उपयुक्त नहीं होते हैं।

आपका मास्क पूरी तरह से फिट होने वाला होना चाहिए और उससे आपका मुँह और नाक ढके हुए होने चाहिए।

यह सिफारिश की जाती है कि आपकी दाढ़ी नहीं होनी चाहिए (या बहुत छोटे बालों वाली होनी चाहिए) क्योंकि प्रमाण दर्शाते हैं कि दाढ़ी के कारण, मास्क से आपका मुँह और नाक अच्छी तरह से ढकना मुश्किल होता है। अच्छी तरह से न ढके हुए होने के कारण लोगों पर, कीटाणू फैलने का खतरा और भी बढ़ जाता है।





मुझे अपना मास्क कितनी-कितनी देर में बदलना चाहिए?

सर्जिकल, P2 तथा N95 मास्क दोबारा काम में लेने योग्य नहीं होते हैं। किसी वृद्ध देखभाल गृह में जाते समय आपको हर बार मास्क पहनना ज़रूरी है। इसके बाद, आपका मास्क अधिकतम 4 घंटे तक पहना जा सकता है बशर्ते कि वह गीला या क्षतिग्रस्त न हो जाए। यदि आपका मास्क गीला या क्षतिग्रस्त हो जाता है तो आपको उसे तुरत बदलना होगा।

यदि आप मास्क उतार देते/ती हैं, तो पहले उसे बिन में फेंकना ज़रूरी है, और उसके बाद आपको एक नया मास्क पहनना होगा। किसी रोग के प्रकोप के समय, पहने जा चुके मास्कों को एक विशेष कूड़ेदान में फेंका जाना चाहिए। इस काम में कर्मचारी आपकी सहायता करेंगे।

अपने मास्क को पहनने के बाद जल्दी से जल्दी अपने हाथों को सैनिटाइज़र करना याद रखें।

मैं अपना सर्जिकल मास्क कैसे पहनूँ?



चरण 1। अपने हाथों को सैनिटाइज़र से साफ करें।



चरण 2। मास्क को, उसकी पट्टियों या डोरियों से पकड़ें, इसके बाद मास्क को अपने सिर के पीछे की तरफ बाँधें या डोरियों को अपने कानों पर फिट करें।



चरण 3। सुनिश्चित करें कि मास्क से आपका मुँह और नाक ढक गए हैं, और आपके मुँह और मास्क के बीच में कोई फ़्लासला नहीं है, और नोज़ पीस को अपनी नाक के चारों तरफ दबाते हुए फिक्स कर लें।



चरण 4। जब आपने मास्क पहन रखा हो तो उसके अग्रभाग को न छूएँ।



मैं अपना P2 या N95 मास्क कैसे पहनूँ?



चरण 1। अपने हाथों को सैनिटाइज़ेर से साफ करें।



चरण 2। मास्क के पिछले हिस्से को ऊपर रखते हुए मास्क को खोलें। पैनलों को चौड़ा करें और पट्टियों को ढीला कर लें। मास्क के ऊपर एक धातु की पट्टी लगी हुई होती है। इस पट्टी को नोज़ पीस कहते हैं। इसे हल्का सा मोड़ कर चोंच के आकार जैसा बना लें।



चरण 3। मास्क की पट्टियों को अपनी अंगुलियों के चारों तरफ रखते हुए, मास्क को बाहर की तरफ से एक कप के आकार में अपने हाथों में पकड़ें।



चरण 4। नोज़ पीस को अपनी नाक के ऊपरी छोर के ऊपर रखते हुए, मास्क को अपने मुँह पर तथा अपनी ठुँड़ी के नीचे रखें।



चरण 5। एक हाथ मास्क के बाहर की तरफ रखते हुए, नीचे वाली पट्टी को अपने सिर के पीछे की तरफ करें। पट्टी को अपनी गर्दन के पीछे की तरफ और अपने कानों के नीचे अच्छी तरह से फिट करें।



चरण 6। ऊपर वाली पट्टी को खींचकर अपने सिर के ऊपर ले जाएँ और अपने सिर पर इसे फिट करें।



चरण 7। पट्टियों को एडजस्ट करें। यह ज़रूरी है कि पट्टियाँ मुड़ी हुई न हों।



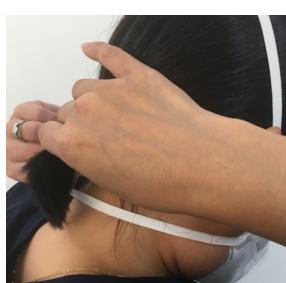
चरण 8। मास्क को अपने गालों और ठुँड़ी पर एडजस्ट करें।



चरण 9। धातु की पत्ती को अंदर की तरफ अपने मुँह की तरफ दबाते हुए, नोज़ किलप को अपनी नाक के ऊपरी छोर के आकार में फिट करने और ढालने के लिए हमेशा दोनों हाथ काम में लें।



चरण 10। अपनी अंगुलियों को पट्टी पर दबाते हुए नाक के दोनों तरफ नीचे की ओर ले जाएँ।



चरण 11। सुनिश्चित करें कि चेहरे के बाल, सिर के बाल और कानों की बालियाँ मास्क के अंदर न जाएँ।



चरण 12। मुँह, गालों और नाक पर दबाकर फिट करें।



P2 या N95 मास्क कैसे पहना जाता है और मास्क की फिटिंग की जाँच के बारे में वीडियो देखने के लिए, बांयीं तरफ दिये गये क्यूआर कोड को स्कैन करें या आगे दिये गये लिंक को अपने वैब ब्राउज़र में टाइप करें: <https://www.agedcarequality.gov.au/resources/wearing-mask-video-partners-care>

मैं यह जाँच कैसे करूँ कि मेरा P2 या N95 मास्क मुझे फिट होता है?



चरण 1। मास्क के किनारों पर हल्के-हल्के से अपने हाथ फिरायें।



चरण 2। गहरी साँस लें और यह सुनिश्चित करने के लिए कि मास्क भीतर की तरफ मुड़ रहा है, कुछ क्षणों के लिए साँस रोकें।



चरण 3। साँस को बाहर छोड़ें, सुनिश्चित करें कि मास्क बाहर की तरफ फूल रहा है और यह पता लगाने के लिए छूएँ कि कहीं हवा लीक तो नहीं हो रही।

आपका मास्क अच्छी तरह से फिट हो यह महत्वपूर्ण है, ताकि जब आप साँस भीतर लें तो यह वायरसों को शरीर के भीतर जाने से रोक सके। यह जाँच करने के लिए कि आपका मास्क फिट होता है:

- जब आप ऊपर बताई गई प्रक्रिया के अंतिम दो चरणों को करें तो यह पता करने के लिए कि आपके मास्क की साइड्स से या ऊपर से हवा लीक तो नहीं हो रही है, मास्क के किनारों पर हल्के-हल्के से अपने हाथ फिरायें।
 - **चरण 1:** गहरी साँस लें, आपको मास्क भीतर की तरफ मुड़ता हुआ दिखना चाहिए।
 - **चरण 2:** साँस को बाहर छोड़ें, अब आपको मास्क बाहर की तरफ फूलता हुआ दिखना चाहिए।
- अगर मास्क के किनारों से हवा बाहर निकल रही है। मास्क की पोजिशन ठीक करें, नोज़ स्ट्रिप को टाइट करें और इलास्टिक को ठीक करें
- अगर नाक की तरफ से हवा बाहर निकल रही है। नोज़ स्ट्रिप को ठीक जगह पर लगाएँ जब तक कि वो पूरी तरह से चिपक न जाए।

अगर आप अपना मास्क ठीक नहीं कर सकते/ती हैं, तो वृद्ध देखभाल गृह के किसी व्यक्ति से आपकी सहायता करने के लिए पूछें। इसमें यह जाँच की जा सकती है कि पट्टियाँ ठीक तरह से फिट हैं और मास्क के किनारों पर कहीं कोई चीज़ अटक तो नहीं गई है (उदाहरण के लिए कानों की बालियाँ या सिर के बाल)।

मास्क फिट होता है या नहीं, इस बात की जाँच करते समय अगर आपको अपना मास्क एडजस्ट करने की ज़रूरत हो, तो मास्क को एडजस्ट करने के बाद आपको एक बार फिर से इसे अच्छी तरह से फिट नहीं हो रहा है तो कोई दूसरी तरह का मास्क लगाकर देखें। हम सब के चेहरे अलग-अलग आकार के होते हैं और कुछ मास्क दूसरे मास्कों की तुलना में बेहतर फिट होते हैं।



पीपीई पहनने के बारे में उपयोगी सुझाव

- मास्क टाइट और असुविधाजनक हो सकते हैं। कर्मचारियों से यह जाँच करने के लिए कहें कि क्या आपका मास्क सही ढंग से फिट हो गया है। पट्टियों में सिलवट नहीं होनी चाहिए और ना ही वो मुड़ी हुई होनी चाहिए। मास्क के किनारों पर सिलवट नहीं होनी चाहिए और ना ही वो आपकी त्वचा पर लिपटे या मुड़े हुए होने चाहिए।
- मास्क पहनकर जाने और आने के बाद अपने चेहरे की त्वचा पर क्रीम लगाएँ।
- पीपीई पहनने से पहले अपने बालों को पीछे करके बाँध लें या पिन लगाएँ। औँखों के सामने से बाल हटाने के लिए दस्ताने पहने हाथों को फेसशील्ड के नीचे नहीं ले जाएँ।

- मास्क अच्छी तरह से चिपक जाए, उसके लिए आपकी दाढ़ी या तो होनी नहीं चाहिए या दाढ़ी के बाल बहुत छोटे होने चाहिए।
- पीपीई पहनने से पहले इस बारे में सोचें कि आपको किन चीज़ों की ज़रूरत है। जब आपने पीपीई पहन रखा हो, तो उसके नीचे जेबों, थैलियों में हाथ न डालें और ना ही पीपीई के नीचे पहने हुए कपड़े उतारें, क्योंकि ऐसा करने से संक्रमण हो जाता है।





किसी रोग के प्रकोप के दौरान संक्रमण का फैलाव कम करना

आपेंजब भी जकिस्मुद्धदेखभालगृह मांजाते/ती हं तो सुंक्षण को खतरा रहता है, लेजकिञ्चिगुर आपेंजकिसु रौगुके पक्कीपौके दौराने यो आपेंजिसु व्यक्ति की देखभालकरते/ती हं उनेको कोई सुंक्षण हो गुयो हो तब, वहाँ जाएँ तो सुंक्षण को खतरा ज्याद्वा हो सुकेता है। गैस्ट्रोयो COVID जैसी जकिसुसुंक्रमाकेबीमारीके पक्कीपौके दौराने जब आपेंजकिस्मुद्धदेखभालगृह मांजाते/ती हं, तो सुंक्षण को फैलाने से रोकेने के जणि खतरों से बचाव के जणि और सुब लोगुं को सुरजिक्षणने के जणि आपेंको कुछ अजस्तिक्त केदेमाउठानैहोगु।

किसी रोग के प्रकोप के दौरान अगर आप अपनी विजिट्स जारी रखना चाहते/ती हं, तो आपको पहले सभी खतरों के बारे में विचार करना चाहिए, जिसमें आपके स्वयं के स्वास्थ्य तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता भी शामिल है।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि वृद्ध देखभाल गृहों में आगंतुक (विजिटर) तथा संक्रमण नियंत्रण नीतियों में खतरों के आधार पर किसी भी समय तुरंत बदलाव किया जा सकता है। संभावित बदलावों के प्रति सावधान रहें, ताकि अगर किसी रोग का प्रकोप हो जाए तो आप तैयार रहें।



आने-जाने (मुलाकातु) संबंधी आवश्यकताएँ

किसी रोग के प्रकोप के समय वृद्ध देखभाल गृह में जाने के लिए, आप जहाँ जाने वाले हैं उस वृद्ध देखभाल गृह के साथ मिलकर व्यवस्था करनी चाहिए ताकि उनके पास आपके आने के लिए तैयारी हो।

इसमें यह सुनिश्चित करना शामिल होगा कि आपके लिए पीपीई तथा सहायता उपलब्ध है। यह सुनिश्चित करने के लिए हर संभव प्रयास किया जाएगा कि आप जिस व्यक्ति की देखभाल करते/ती हं, आप उनके यहाँ जाना जारी रख सकते/ती हं।

आपके मुलाकात करने जाने से पहले, यह सुनिश्चित करें कि आपने वृद्ध देखभाल गृह की सभी आवश्यकताओं को पूरा कर लिया है। अलग-अलग समय पर इन आवश्यकताओं में शामिल हो सकता है:

- सार्वजनिक स्वास्थ्य दिशा-निर्देश तथा चेतावनियाँ
- टीकाकरण से संबंधित आवश्यकताएँ (उदाहरण के लिए COVID तथा फ्लू)
- निर्देशानुसार, रैपिड एंटीजन टेस्ट (RAT) या जाँच की अन्य आवश्यकताएँ।
- 'देखभाल में सहभागिताएँ' तथा परिसर के हिसाब से तय प्रशिक्षण का पूरा किया जाना।

किसी रोग के प्रकोप के समय जब आप पहली बार मिलने जा रहे/ही हों, तो एक अभिविन्यास (ओरिएंटेशन) भी हो सकता है जिसमें कर्मचारियों द्वारा आपको वो स्थान दिखाये जाएँगे जहाँ आप जा सकते/ती हं और नहीं जा सकते/ती हं और यह सुनिश्चित किया जाएगा कि आप पीपीई का सही ढंग से और सुरक्षित रूप से उपयोग करते/ती हं।

याद रखें: अगर आपकी तबियत ठीक नहीं है तो घर पर ही रहें और वृद्ध देखभाल गृह में नहीं आएँ।



हाथों की स्वच्छता याद रखें

आप अपने हाथ अवश्य साफ रखें। ध्यान रखें कि:

- क्या आप सही तरीका अपना रहे/ही हैं?
- क्या आप जानते/ती हें कि आपको अपने हाथों को कब धोना है और कब सैनिटाइज़ करना है?
- क्या ज़रूरत होने पर आप अपने हाथों को साफ कर रहे/ही हैं? उदाहरण के लिए, आप जिस व्यक्ति के यहाँ जा रहे/ही हैं, वहाँ जाने से पहले और जाकर अने के बाद।

अपने आसपास के लोगों के प्रति जागरूक रहें

क्या आप आसपास के लोगों के बारे में सोच रहे/ही हैं? याद रखें:

- जब संभव हो दूसरे लोगों से 1.5मी की दूरी रखें
- किसी विशेष स्थान के भीतर उपस्थित रह सकने वाले लोगों की सँख्या से संबंधित प्रतिबंधों से अवगत रहें।

वृद्ध देखभाल गृह को खतरे के अनुसार अलग-अलग जोन्स (क्षेत्रों) में बाँट दिया जाएगा। इस बात के प्रति सावधान रहें कि आप वृद्ध देखभाल गृह में कहाँ जा सकते/ती हैं और कहाँ नहीं जा सकते/ती हैं तथा नियमों का पालन करें।

आवश्यक पीपीई पहनें

निजी सुरक्षात्मक उपकरण या पीपीई में मास्क, गाउन, दस्ताने तथा नेत्र रक्षण शामिल होते हैं।

वृद्ध देखभाल गृह, आपके संक्रमित होने और कीटाणू फैलाने के खतरे को कम करने के लिए आपसे पीपीई पहनने के लिए कह सकता है।

किसी रोग के प्रकोप के दौरान, उच्च स्तरीय सुरक्षा देने वाले मास्क पहनना ज़रूरी होता है; इन मास्कों को P2 या N95 मास्क कहते हैं। जब आप अपना मास्क उतार दें तो आपको उसे सही तरीके फेंकना और अपने हाथों को सैनिटाइज़ करना होगा।

आपके आने पर आपसे अतिरिक्त पीपीई पहनने के लिए कहा जा सकता है जब:

- आप जिस व्यक्ति के यहाँ आए हैं वह अस्वस्थ है और जाँच परिणाम की प्रतीक्षा कर रहा है
- आप जिस व्यक्ति के यहाँ आए हैं वह उच्च-खतरा संपर्क है और यह संभव है कि उन्हें संक्रमण हो
- वृद्ध देखभाल गृह में किसी रोग का प्रकोप हो।

रोग के प्रकोप के दौरान, इसमें निम्नांकित पहनना भी शामिल हो सकता है:

- P2 या N95 मास्क जो उच्च स्तरीय सुरक्षा देते हैं। जब आप अपना मास्क उतार दें तो आपको उसे सही तरीके फेंकना और अपने हाथों को सैनिटाइज़ करना होगा।
- ऑँखों की सुरक्षा के लिए पहने जाने वाले सामान जैसे कि सुरक्षात्मक चश्मे, धूप के चश्मे या फेस शील्ड्स (याद रखें: नज़र के चश्मे पर्याप्त रक्षण प्रदान नहीं करते हैं)
- गाउन
- दस्ताने।





सभी दिशा-निर्देशों का पालन करें

यह महत्वपूर्ण है कि आप वृद्ध देखभाल गृह के सभी दिशा-निर्देशों का पालन करें, इसमें घरन में प्रवेश और इधर-उधर आने-जाने से संबंधित दिशा-निर्देश भी शामिल हैं।

किसी रोग के प्रकोप के समय, वृद्ध देखभाल के भीतर आपका आना-जाना, ज़ोन्स कहलाने वाले, विशेष हिस्सों तक ही सीमित रहेगा, इसका मतलब है कि:

- आपका आना-जाना केवल विशेष ज़ोन्स तक ही सीमित होगा
- यदि आप शौचालय जैसी सुविधाओं का उपयोग करने के लिए एक ज़ोन से दूसरे ज़ोन में जाएँ तो पीपीई बदलने की आवश्यकता होगी।

किसी रोग के प्रकोप के दौरान, आपका आने-जाने के समय तथा आपके कोई अन्य इंतजाम बदल सकते हैं। आपको तथा आप जिस व्यक्ति की देखभाल करते/ती हैं उसे सुरक्षित रखने के लिए, खतरे के आधार पर अगर आपका आना-जाना केवल उस व्यक्ति के कमरे तक ही सीमित होगा तो इस बारे में कर्मचारी आपको बता देंगे।



अन्य परिवर्तन

किसी रोग के प्रकोप के दौरान आपको कुछ अन्य परिवर्तन भी नज़र आ सकते हैं जिनमें शामिल हैं:

और ज़्यादा साफ-सफाई

साझा उपयोग वाली सतहों, जैसे कि बैडरेल्स, बिजली के स्थिच तथा हैंडरेल्स, और बैडरूम्स की ज़्यादा नियमित रूप से सफाई की जा सकती है।

भोजन से संबंधित परिवर्तन

भोजन किसी अलग जगह पर तैयार किया जा सकता है और हो सकता है कि आप जिस व्यक्ति की देखभाल करते/ती हैं उसे अपने कमरे में ही भोजन करने की ज़रूरत हो। हो सकता है कि सामान्य क्राकरी की बजाय उपयोग के बाद फेंके जा सकने वाले बर्टन हों।

और ज़्यादा नियरानी

हो सकता है कि सभी निवासियों के स्वास्थ्य और सकुशलता पर और ज़्यादा नियरानी रखी जाए। इसमें शामिल हो सकता है उनकी साँसों और शरीर की तापमान की नियमित जाँच, उनकी स्थिति में अन्य बदलावों के लिए निगाह रखना और इस बात पर भी ध्यान देना कि उनको कैसा महसूस हो रहा है।

कर्मचारी

हो सकता है कि देखभाल और समर्थन सेवाओं के बारे में भिन्न या नये कर्मचारी सहायता करें। हो सकता है कि ऐसा इसलिए हो क्योंकि सामान्य कर्मचारी घर पर एकांतवास कर रहे हों।

कृपया इस बात को समझें कि निवासियों और कर्मचारियों की सुरक्षा के इरादे से ये परिवर्तन किये गये हैं। ये बदलाव अस्थाई होंगे।



स्वयं को तथा दूसरों को सुरक्षित रखें

इस बारे में सोचें कि आप स्वयं को सुरक्षित रखते हुए, जिस व्यक्ति की देखभाल करते/ती हैं उनके यहाँ जाना कैसे जारी रख सकते/ती हैं। यह विचार करें कि आप कौन से ऐसे कदम उठा सकते/ती हैं जिससे दूसरों में संक्रमण फैलने से रोकने में सहायता मिले। किसी रोग के प्रकोप के दौरान वृद्ध देखभाल गृह में जाने के बारे में निम्नलिखित जाँच-सूची में उन उपायों के बारे में बताया गया है जिन्हें, आप स्वयं के लिए और दूसरों के लिए खतरे से बचाव के लिए अपना सकते/ती हैं।

सहयोग उपलब्ध है:

अगर आपके कोई प्रश्न हों तो वृद्ध देखभाल गृह के मैनेजर से संपर्क करें।

अगर आपको मार्ग-निर्देशन बारे में और अधिक जानकारी की ज़रूरत है तो निम्नांकित को फ़ोन करें:

माय एज्ड केयर **1800 200 422** या www.myagedcare.gov.au

1800 020 080 पर राष्ट्रीय कोरोना वायरस (Corona Virus) हॉटलाइन को



जाँच-सूची: किसी रोग के प्रकोप के दौरान वृद्ध देखभाल गृह में जाना

इस जाँच सूची में उन व्यवहारिक कदमों के बारे में बताया गया है जिन्हें आप, किसी रोग के प्रकोप के दौरान वृद्ध देखभाल गृह में जाएँ तो, स्वयं के लिए और दूसरों के लिए खतरे से बचाव के लिए अपना सकते/ती हैं।

जाने (विजिट) से पहले

क्या?	क्यों?
हाथों की स्वच्छता - विश्वास रखें और अपने हाथों को सैनिटाइज़र या साबुन और पानी से साफ करने का अभ्यास करें।	अपने आप को कीटाणूओं से बचाने तथा दूसरों के बीच कीटाणू फैलाने से बचने के लिए हाथों को सही तरीके से स्वच्छ करना बहुत महत्वपूर्ण होता है।
अपनी पहली विजिट के समय के बारे में वृद्ध देखभाल गृह से चर्चा करें।	आपको वृद्ध देखभाल गृह का ओरिएन्टेशन देने के लिए कर्मचारी उपलब्ध रहेंगे, वे आपको यह समझा देंगे कि आप कौन-कौन सी जगहों पर जा सकते/ती हैं। वे आपको यह भी स्पष्ट करेंगे कि आपको कौन से पीपीई का उपयोग करना है, वे उसे पहनने और खोलने में भी आपकी मदद करेंगे और किसी भी प्रश्न का उत्तर देंगे।
इस बात को समझें कि आप जब वृद्ध देखभाल गृह में जाएँगे तो केवल एक विशेष स्थान में ही जा सकेंगे, जैसे कि आप जिस व्यक्ति की देखभाल करते हैं, उनके कमरे में।	इससे वृद्ध देखभाल गृह में सर्वत्र संक्रमण फैलने का खतरा कम होगा।
कर्मचारियों से यह मालूम करें कि आपको कौन सा पीपीई किट पहनना होगा।	पीपीई से आपके संक्रमित होने और कीटाणू फैलाने के खतरे को कम करने में सहायता मिलेगी।
अगर आपने पहले कभी पीपीई नहीं पहना है तो इसे पहनकर सहज महसूस करने में समय लग सकता है इसलिए आप अपनी विजिट थोड़ी देर की ही तय करना पसंद कर सकते/ती हैं।	स्वयं के संक्रमित होने और अस्वस्थ होने तथा दूसरों को संक्रमित करने से बचने के लिए टीकाकरण एक महत्वपूर्ण तरीका है।
सुनिश्चित करें कि आपने COVID और इंफ्लूएंज़ा के टीके तदनुसार लगवा रखे हैं और अगर आपसे कहा जाए तो आप अपने टीकाकरण के प्रमाण-पत्र दिखा सकते/ती हैं।	



जिस दिन आप वहाँ जाएँ: अपने घर से निकलने से पहले

क्या?	क्यों?
अगर आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हों या आपको खाँसी या छींक जैसे लक्षण हों तो अपना जाना रद्द कर दें।	जब आप अस्वस्थ हों तब वृद्ध देखभाल गृह में जाने से उस गृह में और ज्यादा संक्रमणों के शुरू होने का खतरा होता है।
आरामदायक वस्त्र पहनें। ऐसे वस्त्र न पहनें जो पीपीई के नीचे बहुत ज्यादा गर्म और ठंडे हो जाएँगे। ऐसे वस्त्र पहनने से बचें जो गाउन उतारते समय साथ में उतर जाएँ या लगकर निकल आएँ (उदाहरण के लिए कानों की बालियाँ)।	पीपीई (जैसे कि गाउन) पहनने से काफी गर्मी लग सकती है और इसे पहनना असुविधाजनक हो सकता है। पीपीई ढिले वस्त्रों या आभूषणों में फंस भी सकता है।
पीपीई का उपयोग करते समय, नज़र के चश्मे पर धूंध जम सकती है।	इस धूंध को कम करने के लिए आप दवा-विक्रेता या ऑंखों के डॉक्टर के यहाँ से धूंध पॉछने का कपड़ा खरीद सकते/ती हैं। इससे, जब आपने पीपीई पहन रखा हो तब आपको अच्छी तरह से देख पाने में सहायता मिलेगी।
वृद्ध देखभाल गृह में केवल ज़रूरी सामान लेकर आने की ही योजना बनाएँ ताकि आप ऐसी चीज़ें अपने साथ न लेकर न आएँ जो आपके घर में कीटाणू-युक्त हो चुकी हों। अगर आप सामान्यतया कानों की बालियों या घड़ियों जैसे आभूषण पहनते/ती हैं, तो उन्हें घर पर ही छोड़ने के बारे में सोचें। आप जितनी देर तक किसी निवासी के कमरे के भीतर रहेंगे उतनी देर पेय पदार्थों की अपनी निजी बोतलों का उपयोग नहीं कर सकेंगे।	किसी रोग के प्रकोप के दौरान वृद्ध देखभाल गृह के प्रत्येक ज़ोन में लाई गई चीज़ें तब तक उस ज़ोन से बाहर नहीं जा सकतीं जब तक कि उन्हें साफ तथा कीटाणू-रहित न कर दिया गया हो। अगर सामान्यतया आप एक हैंडबैग अपने साथ लाते/ती हैं, तो कर्मचारियों से यह पता कर लें कि आपको उसे निवासी के क्षेत्र में ले जाने की अनुमति होगी या नहीं। हो सकता है कि संक्रमण के खतरे के कारण यह संभव न हो। खाद्य-सामग्रियों या किताबों जैसी कुछ चीज़ें जो आप निवासी के लिए लाते/ती हैं उन्हें निवासी के पास ही छोड़ना होगा।
अपने घर से निकलने से पहले कुछ खा पी लेने की योजना बनाएँ।	अगर आपकी, टेबलेट या लैपटॉप्स जैसी डिवाइसें निवासी के कमरे में लाने की योजना है और काम ख़त्म हो जाने के बाद वहाँ से जाते समय आप उन्हें अपने साथ वापस ले जाना चाहते/ती हैं, तो कर्मचारियों से पहले यह पता कर लें कि ऐसा करने की अनुमति है या नहीं और यह भी पता करें कि क्या वे आपकी विज़िट के प्रारंभ और समाप्ति के समय इन चीज़ों को साफ करने और कीटाणू-रहित करने में आपकी सहायता कर सकते हैं।
भोजन या जलपान की ऐसी चीज़ें लाने की योजना बनाएँ जिन्हें वह व्यक्ति सुरक्षित रूप से खा सके जिसकी आप देखभाल करते/ती हैं।	एक बार जब आप निवासी के कमरे में चले जाते/ती हैं तो आप मास्क खोले बिना सुरक्षित तरीके से खा या पी नहीं सकते/ती हैं। हाँलाकि आपको भोजन या जलपान की ऐसी चीज़ें उनके साथ साझा नहीं करनी चाहिए, लेकिन आप जब तक वहाँ हैं उस दौरान वे इन्हें आराम से और सुरक्षित रूप से खा सकते हैं।
अपनी विज़िट शुरू करने से पहले शौचालय के लिए ब्रेक लें।	विज़िट के दौरान आप निवासी के शौचालय का प्रयोग नहीं कर सकते/ती हैं। आप वृद्ध देखभाल गृह में स्थित किसी दूसरे शौचालय का प्रयोग कर सकते/ती हैं, परन्तु आपको अपने सभी पीपीई उतारनी होगी और नई पीपीई पहननी होगी यदि आप एसा करते/ती हैं तो।



जिस दिन आप वहाँ जाएँ: आपको तथा आप जिस व्यक्ति की देखभाल करते/ती हैं उनके यहाँ जाना

क्या?

दिशा-निर्देशों का पालन करें और लक्षणों से संबंधित प्रश्नों के उत्तर दें। आवश्यकतानुसार अपने टीकाकरण के दस्तावेज़ दिखाएँ। अगर आपको एक रैपिड एंटीजन टेस्ट (आरएटी) करने की ज़रूरत होगी तो कर्मचारी इस बारे में भी आपको बता देंगे।

वृद्ध देखभाल कर्मचारी आपकी सहायता करेंगे और संक्रमण पर नियंत्रण तथा पीपीई के बारे में सलाह देंगे। पीपीई को सुरक्षित तरीके से पहनने और खोलने के लिए बहुत सारे अभ्यास करने की ज़रूरत होती है।

पीपीई पहनने से पहले इस बारे में सोचें कि आपको किन चीजों की ज़रूरत है। जब आपने पीपीई पहन रखा हो, तो उसके नीचे जेबों, थैलियों में हाथ न डालें और न हाथ न डालें और न हाथ न डालें।

किसी रोग के प्रकोप के समय, आप निवासी के साथ जिस प्रकार की गतिविधियाँ कर सकते/ती हैं उनमें बदलाव की संभावना होती है।

सुरक्षित विजिट के बारे में उपयोगी सुझाव:

- जिस निवासी की आप देखभाल करते/ती हैं, आप उसके पास बैठ सकते हैं (आपको 1.5मी की दूरी बनाए रखने की ज़रूरत नहीं है)
- आप बालों में कंघी करने, मंजन करने, भोजन खिलाने, क्रीम लगाने तथा ऐसे अन्य कामों में उनकी सहायता कर सकते/ती हैं जिनसे उन्हें आराम महसूस हो।
- आपको निवासी को चुंबन नहीं दे सकते/ती हैं (आपको अपना मास्क नहीं खोलना चाहिए)
- अगर आप लैपटॉप या कोई अन्य यंत्र काम में ले रहे/ही हैं, तो केवल आपको ही उसे छूना चाहिए (उसे आप दोनों द्वारा छूकर साझा नहीं किया जाना चाहिए)
- निवासी के कमरे में जाने के लिए ईमारत में चलते समय जानबूझ कर किसी भी चीज़ को न छूँ

क्यों?

यह, वृद्ध देखभाल गृह द्वारा नए संक्रमणों को वहाँ लाए जाने को कम से कम करने की प्रक्रिया का एक हिस्सा होता है।

संक्रमण पर नियंत्रण तथा पीपीई का उपयोग आपके लिए एक नई बात हो सकती है। आप देखभाल गृह में या निवासी के कमरे में प्रवेश करें उससे पहले, सावधानी के तौर पर, कर्मचारी आपकी सहायता कर सकते हैं और यह बता सकते हैं कि आपको क्या करना है, जिसमें यह बताना भी शामिल है कि पीपीई कैसे पहनना है।

एक बार जब आप पीपीई पहन लेते/ती हैं, तो हो सकता है कि आपके परिधान की बाहरी परत संक्रमित हो जाए। यह ज़रूरी है कि आप किसी भी कारण से, अपने गाउन या मास्क के नीचे हाथ न डालें, इसमें जेब से फोन या कोई अन्य चीज़ निकालना भी शामिल है, क्योंकि ऐसा करने से आपके खुद के संक्रमित होने का खतरा हो जाता है।

यदि आपको ऐसा करना है, तो आपको वो पीपीई खोलना होगा जो आपने पहन रखा है, उसे सुरक्षित तरीके से सही बिन में डालना होगा और नया पीपीई पहनने से पहले अपने हाथों को सैनिटाइज़र से साफ करना होगा।

कर्मचारियों से पता करें कि कौन सी गतिविधियाँ सुरक्षित रूप से की जा सकती हैं। हो सकता है बाहर कोई ऐसी खुली जगह हो जो कोई गतिविधि करने या व्यश्य परिवर्तन के लिए उचित हो।



जिस दिन आप वहाँ जाएँ: आपकी विजिट खत्म होने पर

क्या?	क्यों?
<p>पीपीई खोलते समय उसे सही तरीके खोलना और पीपीई को संक्रामक कचरे के सही बिन में डालना महत्वपूर्ण होता है। कर्मचारी आपकी सहायता कर सकते हैं। अपने पीपीई को खोलने के बाद अपने हाथों को साबुन और पानी से धोना याद रखें।</p> <p>अगर आप निवासी के कमरे में कोई चीज़ लाए थे और उसे वापस बाहर ले जाना चाहते हैं, तो उन चीज़ों को सावधानीपूर्वक साफ करने और कीटाणुरहित करने की ज़रूरत है।</p>	<p>पीपी को खोलना सबसे जटिल भाग होता है। इसे सही तरीके से करना महत्वपूर्ण होता है अन्यथा यह खतरा होता है कि आप अपने संक्रमित पीपीई से खुद को संक्रमित कर लेंगे।</p> <p>कर्मचारियों को आपको यह सीखने में मदद करनी होगी कि यह काम कैसे किया जाता है। वृद्ध देखभाल गृह आपको अपनी चीज़ों को साफ और कीटाणुरहित करने के लिए डिटर्जेंट वाइप्स तथा एल्कोहल वाइप्स प्रदान करेगा। सावधानी बरती जानी चाहिए क्योंकि कुछ केमिकल युक्त उत्पाद आपके इलैक्ट्रॉनिक यंत्र की स्क्रीन की सतह को हानि पहुँचा सकते हैं। निर्माता के दिशा-निर्देशों को देखना ज़रूरी हो सकता है।</p>

जिस दिन आप वहाँ जाएँ: जब आप घर जाएँ

क्या?	क्यों?
<p>अगर आप किसी रोग के प्रकोप के दौरान वृद्ध देखभाल गृह में जाते/ती हैं, तो आपको अपनी विजिट खत्म होने पर, वहाँ से सीधे घर वापस आना चाहिए और आपने जो कपड़े पहन रखे थे उन्हें बदलना चाहिए।</p> <p>घर आने पर, अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएँ।</p> <p>अगर मास्क पहनने से त्वचा पर किसी तरह की जलन हो रही हो, तो क्रीम लगाएँ और निगाह रखें।</p> <p>अगर विजिट के बाद आप अस्वस्थ हो जाते/ती हैं, तो वृद्ध देखभाल गृह के मैनेजर को इसकी जानकारी दें।</p> <p>अपने स्वर्यों के स्वास्थ्य का ध्यान रखें! आप किसी की देखभाल और सहायता का एक मूल्यवान हिस्सा हैं।</p>	<p>अपने घर के वातावरण को संक्रमित करने का खतरा न्यूनतम करने के लिए, आपको अपने वो कपड़े धो लेने चाहिए। आप कपड़े धोने का सामान्य सर्फ डालकर और गर्म पानी वाला सायकल चलाकर उन कपड़ों को अपने अन्य कपड़ों के साथ धो सकते/ती हैं।</p> <p>अगर आपने अपनी विजिट के दौरान हाथों को सैनिटाइज़र से कई बार स्वच्छ किया था, तो हो सकता है कि सैनिटाइज़र की परतों से आपके हाथ चिपचिपे हो गए हों।</p> <p>पीपीई के उपयोग से पहले और बाद में चेहरे की क्रीम लगाने से त्वचा में जलन की संभावना को कम करने में सहायता मिल सकती है।</p> <p>इस बात की संभावना है कि जब आप संक्रमित थे उस दौरान आप वृद्ध देखभाल गृह में गए हों। यह महत्वपूर्ण है कि उस गृह को इस बात का पता हो और वो अपने निवासियों और कर्मचारियों को सुरक्षित रखने के लिए यथोचित कदम उठाए।</p>

जाँच-सूची को ज़िक्रीटोरीई स्वास्थ्यसंगीत के सुंक्षण बचाव जिविश्वासोंके सुहयोग सुतैयोर जाकियोग्यो है



देखभाल में सहभागिताएँ कार्यक्रम क्या हैं?

देखभालमांसुहभाजगितकोयेकसा जनिकी तथाउनेके पोखरिके सुदेसयोंयो करीबी दौस्तोंके बीच, देखभाल के पैहले से मौजूदे संबंधों की बढ़ोवा देता है।

हमारे अतिसंवेदनशील वयोवृद्धों के जीवन की गुणवत्ता और कल्याण ज़रूरी है। विगत महामारी के दौरान हमने, दैनिक दिनचर्या तथा सामाजिक मेलमिलाप में बाधा के कारण किसी व्यक्ति की समग्र कुशलता पर पड़ने वाले असर के बारे में जानने के साथ-साथ, देखभाल की निरंतरता की महत्ता के बारे में भी सीखा है।

देखभाल में सहभागी (जिसे पार्टनर [साथी] भी कहते हैं) बनने से यह सुनिश्चित होता है कि करीबी दोस्त तथा परिवार के सदस्य एक गहन सहयोगात्मक संबंध बनाए रख सकते हैं और जब उनके वृद्ध देखभाल गृह निवासी को सबसे ज़्यादा ज़रूरत हो उस समय वे उनकी सहायता के लिए उपलब्ध होते हैं। इसमें शामिल है किसी रोग के प्रकोप जैसे, सीमित पहुँच वाली अवधियों में भी, देखभाल, सहायता और संगत प्रदान करने के लिए अतिरिक्त विजिट्स की व्यवस्था कर सकना।

देखभाल में सहभागी के रूप में आप जिस प्रकार की सहायता प्रदान करते/ती हैं वो उस व्यक्ति के साथ आपके रिश्ते पर तथा उस व्यक्ति की ज़रूरतों पर निर्भर करेगी जिसकी आप देखभाल करते/ती हैं। इसमें निम्नांकित जैसी गतिविधियाँ भी शामिल हो सकती हैं:

- कपड़े पहनने में, मुँह और दाँतों की देखभाल में, तैयार होने में सहायता तथा सामान्यतया आप जो अन्य देखभाल प्रदान करते/ती हैं
- एक-दूसरे को अपनी बातें बताना, भोजन साझा करना या टाइम पास करने के अन्य कार्य करना
- दैनिक कसरत के अभ्यास में सहायता करना
- विशेष रुचि वाली जगहों पर जाने में सहायता करना।

महत्वपूर्ण बात यह है कि, देखभाल में सहभागिता कार्यक्रम वृद्ध देखभाल निवासी या उनके प्रतिनिधि द्वारा व्यवस्था के साथ ही संभव हो सकता है।

सहभागी बनने के क्या-क्या लाभ होते हैं?

देखभाल में सहभागिताएँ कार्यक्रम में हिस्सा लेने से यह सुनिश्चित होता है कि:

1. निवासी के लिए उनकी दिनचर्या में ज़्यादा से ज़्यादा सहायता उपलब्ध है, इसमें वृद्ध देखभाल, मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक मूवमेंट, सामाजिक संगत और साँस्कृतिक ज़रूरतें शामिल हैं
2. वृद्ध देखभाल प्रदाता के साथ आपका एक एग्रीमेंट (समझौता) होता है और आप, आपके निवासी की, जब उन्हें सबसे ज़्यादा ज़रूरत हो तब और उनके लिए महत्वपूर्ण गतिविधियों में, अतिरिक्त सहायता कर सकते/ती हैं
3. आप, सामाजिक रूप से अलग-थलग होने के कारण उनके स्वास्थ्य और समग्र स्वास्थ्य पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभावों को कम कर सकते/ती हैं
4. वृद्ध देखभाल गृह को उन गतिविधियों के बारे में मालूम होता है जो आप उस व्यक्ति के साथ करते/ती हैं जिनकी आप देखभाल करते/ती हैं। यह विशेष रूप से ऐसे समय के दौरान महत्वपूर्ण होता है जब आप उस गृह में नहीं जा सकते/ती हैं, ताकि देखभाल गृह आपके निवासी को, कपड़े पहनने, भोजन करने तथा संगति के लिए सहयोग प्रदान करना जारी रख सके
5. आपको संक्रमण के बचाव और नियंत्रण कौशल को सीखने या उसमें सुधार के लिए सहायता मिलती है ताकि आप उस व्यक्ति के पास जितना हो सके उतने सुरक्षित तरीके से जा सकें जिनकी आप देखभाल करते/ती हैं और स्वयं को तथा उस निवासी को भी सुरक्षित रख सकें।



एक सहभागी बनने के लिए मुझे क्या करने की ज़रूरत है?

सहभागियों की पहचान वृद्ध देखभाल निवासी द्वारा, या उनके प्रतिनिधि द्वारा की जाती है और ये वे लोग होते हैं जिनका निवासी के साथ नज़दीकी निजी रिश्ता होता है। यह सिफारिश की जाती है, कि सहभागी बनने के लिए आप:

- वीडियो संसाधनों को देखें
- इस पैकेज में दी गई सूचना को पढ़ें
- वैबसाइट के माध्यम से उपलब्ध ऑनलाइन सीखने के माड्यूल्स जैसी चीज़ों को पूरा करें जिनका लिंक वहाँ दिया गया होता है
- वृद्ध देखभाल सेवा के साथ इंडक्शन (औपचारिक परिचय) पूरा करें जब आप सारी जानकारी की समीक्षा कर लें और वीडियो संसाधनों को देख लें, तो उसके बाद अंतिम पृष्ठ पर दी गई उद्घोषणा को भरें और देखभाल गृह से, देखभाल कार्यक्रम में उनकी सहभागिताओं से संबंधित कोई विशेष आवश्यकताएँ हों तो उनके बारे में बात करें।

देखभाल एग्रीमेंट (समझौते) में सहभागिताएँ

देखभाल एग्रीमेंट में सहभागिता से सहभागी के, निवासी तथा वृद्ध देखभाल सेवा के साथ समझौतों को औपचारिक रूप दिया जा सकता है। सबसे ज़्यादा महत्वपूर्ण बात यह है कि, इस एग्रीमेंट से यह सुनिश्चित करने में मदद मिलती है कि अगर सहभागी विज़िट करने में असमर्थ हो तो भी देखभाल जारी रहे, क्योंकि सेवा को मालूम होता है कि सहभागी कौन सी गतिविधियाँ करवा रहा है। इससे सेवा को इस बारे में विचार करने में सहायता मिलती है कि ऐसी परिस्थिति होने पर वे ज़रूरी गतिविधियों में कैसे सहायता करेंगे।

देखभाल में सहभागिता एग्रीमेंट में शामिल हो सकता है:

- सहभागी द्वारा जिन गतिविधियों में सहायता की जाती है उनका विवरण, जिसमें यह भी शामिल है कि ये चीज़ें करने के लिए वे कितने समय के अंतराल पर आते हैं
- आईपीसी प्रशिक्षण तथा परिसर के हिसाब से विशेष इंडक्शन (औपचारिक परिचय) सहित, प्रशिक्षण आवश्यकताएँ
- एग्रीमेंट की समीक्षा कब की जाएगी

हमारे सुहभागी एग्रीमेंटों को नेमूसे देखें।

अगुर वृद्धदेखभालगृह मांजकिंसुरोगु को पकौपौफैल रहा है तो यो जाफ़िसुवृक्षानिक स्वास्थ्यादेशों के आधार परों सुहभागी दृक्षा की जाने वाली सुहायोत के पकोर मांबदेलावू जकियोगा सुकेता है। अगुर COVID का एकस्मांजर या पकौपौहै, तो वृद्धदेखभालगृह अपेंने पकौपौपञ्चनै योजना को लागू करेगु। इसु सुमायके दौराने आसुनी से जितने केमासुमायेमांसंभव हो उतने केमासुमायेमांजविज़िष्टी हो जानी चाज़हि ताज़कियोह सुज़ग्निहि सुकें जक्रिआपोंजिसु व्यक्ति की देखभालकरेते/ती हं उनकें पोंसु, तथासुभी जनिकृसुयों के पोंसु लोगों को आनो जारी रह सुकें।

उद्घोषणा

कृपोंयोइसु बात की पुँछ किरने के जाणि भरं और हस्तक्षेपक्रं
जक्खिआपमै प्रशिक्षणी सुभी सुमाजगिर्ध्योपांडेजलियहै।

आपको तथा आप जिस वृद्ध व्यक्ति के यहाँ जाते/ती हैं उनको	हाँ	नहीं
तथा आपको सुरक्षित रखना	हाँ	नहीं
हाथों की स्वच्छता	हाँ	नहीं
मास्क पहनना	हाँ	नहीं
किसी रोग के प्रकोप के दौरान संक्रमण का फैलाव कम करना	हाँ	नहीं
किसी रोग के प्रकोप के दौरान वृद्ध देखभाल गृह में जाना	हाँ	नहीं

हस्ताक्षर किये गये:

दिनांक:



वृद्ध देखभाल गुणवत्ता तथा सुरक्षा आयोग ऑस्ट्रेलिया भर के भू-भागों के परम्परागत मालिकों, तथा भूमि, समुद्र तथा समुदाय से उनके निरंतर जुड़ाव का आदर करता है। हम उनके और उनकी संस्कृतियों के तथा अतीत और वर्तमान दोनों के वयोवृद्धों के प्रति अपना सम्मान व्यक्त करते हैं।

जाष्ठोंली बार 11 मई 2023 को अपेंटेटाजकिएयोयो। नेई जाष्ठोवृस्तुओं सुआथा अपेंटेटाजकिएयोयो सुंस्करणउपेंलब्धहो सुकेता है - योह सुजिक्षिणी करनेके जाषिवृपोसुजनियोलास्थापोसु वेबसुइटापो आते रहं जक्किआपोवृत्तमामे सुसंकरणों को देख रहे/ही हं। योजिक्षिपोइसु सुंसाधने सु संबंज्ञाति कौई फैटेबैके देनो चाहते/ती हं, तो कैपोयोइसु पर्ति पर्ये ईमेल करें education@agedcarequality.gov.au।



फोन

1800 951 822



वेब

agedcarequality.gov.au



डाक पता

Aged Care Quality and Safety Commission
GPO Box 9819, आपकी राजधानी में