



Gondozási partnerség

Gondozás közösen

Információs csomag bentlakásos idősgondozó
otthonokat látogató vagy ott önkéntes munkát
vállaló személyek számára



Australian Government
Aged Care Quality and Safety Commission

Engage
Empower
Safeguard



Tartalom

Az Ön és az Ön által látogatott idős személy biztonságának fontossága	3
Kézhygiénia	6
Maszkviselés	9
Tippek személyi védőfelszerelés (PPE) viseléséhez	13
A fertőzés terjedésének csökkentése járvány idején	14
Ellenőrző lista: Időotthon látogatása járvány idején	17
Mi a Gondozási partnerség program lényege?	21
Nyilatkozat	23



Az Ön és az Ön által látogatott idős személy biztonságának fontossága

Az Idősgondozás Minőségéért és Biztonságáért Felelős Bizottság (Aged Care Quality and Safety Commission) által fejlesztett eszközök lehetővé teszik, hogy családtagok és közeli barátok a járvány alatt is kapcsolatot tartva folytathassák a gondozást az idősgondozó intézményekben élőkkel, így megőrizve értékes gondozói kapcsolataikat. Ez az információs csomag útmutatást ad Önnek a kórokozók terjedésének megelőzéséhez.

Milyen információkat tartalmaz a csomag?

A csomag a következő témákat fedi le:

- az Ön és az Ön által gondozott személy biztonságának fontossága
- kézhigiéni
- maszkviselés
- a kórokozók terjedésének visszaszorítása járvány idején
- idősgondozó otthon látogatása járványkitörés esetén.

A Bizottság online képzési modulokat is létrehozott, amelyek részletesen tárgyalják e kiadványban szereplő alapvető információkat. A modulok [a Bizottság honlapján](#) érhetők el.

Miért fontos a fertőzések megelőzése és ellenőrzése?

Az idősök közösségünk leginkább veszélyeztetett tagjai különösen a fertőzések és a fertőző betegségek tekintetében. Ha Ön idősgondozó intézményben mint látogató tartózkodik, kötelessége betartani a fertőzések megelőzésére és ellenőrzésére vonatkozó szabályokat.

Minden látogatás alkalmával számos konkrét lépést és feladatot kell végrehajtania. Előfordulhat, hogy Ön tünetmentesen, észrevétlenül fertőz meg másokat, miközben

jól érzi magát. Így minden erőfeszítés, amely a gyomorvírus, influenza, COVID és egyéb fertőző betegségek terjedésének megakadályozására irányul, kiemelten fontos, hozzájárulva ezzel saját és mások biztonságának megőrzéséhez.

Ne feledje:

- Minden egyes személynek fontos szerepe van a fertőzések megelőzésében és ellenőrzésében.
- Elengedhetetlen, hogy kövesse az idősgondozó otthon által előírt összes utasítást és teljesítse az összes követelményt. Amennyiben részletesebb információra van szüksége a követelményekkel kapcsolatban, vegye fel a kapcsolatot az adott idősothonnal.
- Járványkitörés esetén azonban merőben mások a teendők, hiszen ekkor további óvintézkedések válnak szükségessé. Amennyiben az idősothonban járványügyi protokoll van érvényben, a [járványkitörés ellenőrző listája](#) (checklist) nyújt további tájékoztatást.
- A lakók jogosultak társas kapcsolataik fenntartására, ezért minden lakó számára biztosított, hogy legalább egy látogatót fogadhasson, még járványkitörés idején is. A Bizottság [Ensuring safe visitor access to residential aged care \(Gondoskodunk a bentlakásos idősothonok biztonságos látogathatóságáról\)](#) című tájékoztatója bővebb információkat tartalmaz a látogatókra és az idősgondozó szolgáltatókra vonatkozó biztonságos látogatási kötelezettségekre vonatkozóan.



Teendők a biztonság megőrzése érdekében...

Mielőtt Ön időotthonba látogat

- Ha nem érzi jól magát, maradjon otthon.
- Vegyen figyelembe minden közegészségügyi figyelmeztetést, amely befolyásolhatja a tervezett látogatását.
- Vegye figyelembe az időotthon látogatási szabályait
- Kövesse a látogatókra vonatkozó oltási szabályokat (például COVID, influenza elleni oltások), és tartsa naprakészen oltási igazolásait.

Látogatása alatt



Tartsa tisztán a kezét!

Miért? A kórokozók terjedhetnek érintkezés útján is. Ha egy fertőző személy megérint egy másik embert vagy tárgyat, másik személy is megérinti ugyanazt a felületet, bekövetkezhet a fertőzés. Előfordulhat, hogy Ön nem is veszi észre, amikor kórokozók kerülnek a kezére.



A könyökhajlatába vagy zsebkendőbe köhögjön, tüsszentsen!

Miért? Vírusok terjedhetnek a levegőbe jutó cseppecskéken és aeroszolokon keresztül, amikor egy fertőzött személy köhög vagy tüsszent. Ha a kezünkbe köhögünk, a vírusok később érintkezés útján könnyen átkerülhetnek más felületekre. Ügyeljen rá, hogy zsebkendőhasználat után mindig tisztítsa meg a kezét!



Látogatása alatt



Kövesse az utasításokat!

Miért? Az adott intézményre vonatkozó információkat az írásos tájékoztatók tartalmazzák, de fontos, hogy a személyzet utasításait is betartsa.



Maszkviselés

Miért? A maszk és más személyi védőfelszerelések (PPE) viselése segít csökkenteni annak a kockázatát, hogy Ön vagy bárki más fertőző részecskéket lélegezzen be vagy adjon tovább beszéd, köhögés vagy tüsszentés útján.



Lehetőség szerint tartson megfelelő (1,5 méteres) távolságot, különösen betegek közelében!

Miért? Fertőzött ember közelében magas a kockázata a fertőző cseppecskék és aeroszolok belélegzésének. Közös helyiségekben ajánlott 1,5 méter távolságot tartani, de az Ön által gondozott vagy Önnel szoros társas kapcsolatban álló személlyel nem szükséges szociális távolságtartást gyakorolni.



Nyisson ablakot!

Miért? Amennyiben lehetősége van ablakot nyitni, a nyitott ablakon keresztül természetes levegőcsere segíthet megtisztítani a szoba levegőjét a fertőző részecskéktől. Kérdezze meg a személyzettől, kinyithatja-e az ablakot!

A látogatás után



Hívja fel az idősothton vezetőjét, ha Ön:

- rosszul érzi magát, mert akár már a látogatás során fertőző beteg lehetett
- kérdést szeretne feltenni vagy aggályainak kíván hangot adni.



Kézhygiénia

A kézhygiénia a kezünk tisztán tartásáról szól. Biztonságunk megőrzésének fontos része, és Önnek is, másoknak is segít a megbetegedés elleni védekezésben. Időotthonba történő belépéskor alaposan meg kell tisztítanunk a kezünket a kórokozók terjedésének megakadályozása érdekében.

Két módja van a kéz tisztán tartásának:

- kézfertőtlenítő szer használata
- kézmosás.

Mikor használjak kézfertőtlenítőt?

Használjon kézfertőtlenítőt:

- amikor belép az időotthonba vagy onnan távozik
- mielőtt belép valamelyik lakó szobájába
- miután hozzáér a bejárati ajtócsengőhöz, az ajtókilincshez, a lépcsőkorláthoz, vagy bármely más gyakran érintett felülethez vagy tárgyhöz
- miután távozott valamelyik lakó szobájából.



A kézfertőtlenítő használatával történő kéztisztítás bemutató videójának megtekintéséhez olvassa be a bal oldalon található QR-kódot, vagy másolja be a böngészőjébe a következő hivatkozást:

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

Mikor mossak kezet?

Szappannal és vízzel mosson kezet:

- ha olyan tárgyhoz nyúlt, amely láthatóan nem tiszta
- ha szemmel láthatóan szennyezett a keze
- WC használata után.



A szappannal és vízzel történő kézmosást szemléltető videó megtekintéséhez olvassa be a bal oldalon látható QR kódot, vagy másolja be böngészőjébe a következő hivatkozást:

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



Hogyan tisztítsam meg a kezem kézfertőtlenítővel?



1. A kézfertőtlenítő adagolása

- Nyomjon egy vagy két adag kézfertőtlenítőt a kezére!
- Ügyeljen rá, hogy elegendő mennyiségű kézfertőtlenítő kerüljön a kezére!



2. Dörzsölje össze a két kezét!

- Tegye össze a két tenyerét!
- Dörzsölje be a két tenyerét a kézfertőtlenítővel!



3. Dörzsölje mindkét kézfejét!

- Helyezze tenyerét a másik kézfejére!
- Kulcsolja össze az ujjait, és dörzsölje azokat le-fel irányú mozgással!
- Végezze el ugyanezt a másik kezén!



4. Kulcsolja össze a két kezét!

- Illessze össze a két tenyerét!
- Kulcsolja össze az ujjait, és dörzsölje azokat le-fel irányú mozgással!



5. Dörzsölje át alaposan az ujjait a kézfeje oldaláról!

- Az egyik kezén hajlítsa be az ujjait, és dörzsölje őket a másik tenyeréhez körkörös mozgással!
- Végezze el ugyanezt a másik kezén!



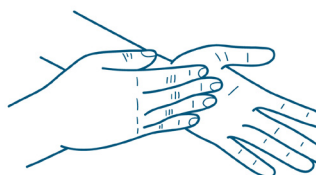
6. Dörzsölje mindkét hüvelykujját!

- Dörzsölje a hüvelykujját a másik tenyerét fel-le mozgatva.
- Végezze el ugyanezt a másik kezén!



7. Ujjai hegyével dörzsölje a tenyerét!

- Az egyik keze ujjhegyeit dörzsölje a másik tenyeréhez körkörös mozgással!
- Végezze el ugyanezt a másik kezén!



8. Dörzsöljön kézfertőtlenítőt a csuklójára mindkét kezén!



9. Várja meg, amíg a kézfertőtlenítő a levegőn megszárad!

- Ne használjon kéztörölőt vagy törölközőt kéz szárításhoz!



Hogyan mossak kezet szappannal és vízzel?



1. Vizezze be a kezét!

- Nyissa ki a csapot, és vizezze be a kezét!
- Hagyja nyitva a csapot, mialatt elvégzi az összes lépést, de csak a végén öblítse le a kezét!



2. Szappanozza be a kezét!

- Dörzsölje össze a két tenyerét!
- Ügyeljen rá, hogy megfelelő mennyiségű szappant használjon!
- Legyen szappanos mindkét keze, amikor összedörzsöli azokat!



3. Dörzsölje mindkét kézfejét!

- Helyezze az egyik tenyerét a másik kézfejére!
- Kulcsolja össze az ujjait, és dörzsölje azokat le-fel irányú mozgással!
- Végezze el ugyanezt a másik kezén!



4. Kulcsolja össze a két kezét!

- Tegye össze a két tenyerét!
- Kulcsolja össze az ujjait, és dörzsölje azokat le-fel irányú mozgással!



5. Dörzsölje át alaposan az ujjait a kézfeje oldaláról!

- Hajlítsa be és körkörös mozgással dörzsölje az ujjait a másik tenyerébe!
- Végezze el ugyanezt a másik kezén!



6. Dörzsölje mindkét hüvelykujját!

- Dörzsölje mindkét hüvelykujját fel-le a másik tenyerével!
- Végezze el ugyanezt a másik kezén!



7. Ujjai hegyével dörzsölje a tenyerét!

- Az egyik keze ujjhegyeit dörzsölje a másik tenyeréhez körkörös mozgással!
- Végezze el ugyanezt a másik kezén!



8. Öblítse le a kezét!

- Tegye a víz alá mindkét kezét, és teljesen mossa le a szappant!
- Amikor csak lehet, használja a könyökét a csap elzárásához! NE HASZNÁLJA A KEZÉT!



9. Szárítsa meg a kezét!

- Kezét tiszta papírtörülővel törölje szárazra!
- Ne használjon textil törölközőt!

Miután megtörölte a kezét, ne érjen a mosdókagylóhoz, a csaphoz vagy a szemétygyűjtőhöz; ellenkező esetben újra meg kell tisztítani a kezét!



Maszkviselés

Miért fontos a maszkviselés?

A maszkviselés fontos részét képezi a megbetegedések elleni védekezésnek. Segít az Ön által látogatott vagy gondozott személy biztonságának a megőrzésében is. Elképzelhető, hogy Ön már viselt közösségben textil maszkot vagy sebészi maszkot. Léteznek úgynevezett légzésvédő maszkok is.

Az idősgondozó otthonokban azonban különösen fontos a megfelelő típusú maszk viselése, hogy megakadályozzuk a nátha, influenza, COVID és egyéb fertőzések terjedését. Fontos tudni, hogy az emberek tünetmentes állapotban is terjeszthetnek kórokozókat.

Milyen maszkot viseljek?

A saját és mások védelmében javasolt a sebészi maszk vagy a részecskeszűrős légzésvédő maszk (utóbbi PFR, P2 és N95 maszk néven is ismert) viselése. A textil maszkok kevésbé hatásosak, és nem alkalmasak idősoththoni használatra.

Maszkját szakszerűen tegye fel, a maszknak az orrát és a száját is takarnia kell.

Javasoljuk, hogy borotválja le arcát vagy vágja nagyon rövidre a szőrzetet. A tapasztalatok szerint a szakáll nehezítheti a maszk szoros illeszkedését az orr és a száj körül. Egy nem megfelelően záródó maszk növelheti a kórokozók terjedésének kockázatát, ezáltal veszélyt jelenthet másokra.





Milyen gyakran cseréljek maszkot?

A sebészeti, P2 és N95 típusú maszkok NEM használhatók fel újra. Minden időszotthonban tett látogatáskor új maszkot kell felvennie. Az arcmaszkot legfeljebb 4 órán át viselheti a felvételét követően, feltéve, hogy ezalatt az idő alatt nem válik nedvessé vagy nem sérül meg más módon. Ha a maszk átnedvesedik vagy károsodik, azonnal ki kell cserélni azt.

Ha leveszi a maszkot, azt dobja a szemetesbe, majd vegyen fel újat! Járványkitörés esetén a használt maszkokat speciális hulladékgyűjtőbe kell dobni. A személyzet segíteni fog Önnek ebben.

Ne felejtse el azonnal fertőtleníteni a kezét, miután kidobta a maszkot!

Hogyan vegyem fel a sebészeti maszkot?



1. lépés: Használjon kézfertőtlenítőt!



2. lépés: A maszkot fogja meg a rögzítő pántnál vagy huroknál, majd erősítse a feje köré, vagy helyezze a hurkokat a füle mögé!



3. lépés: Győződjön meg róla, hogy a maszk teljesen takarja a száját és az orrát, ne hagyjon réseket az arcán és a maszk szélén, és szorosan illeszkedjen az orrcsipesz az orrához!



4. lépés: Viselés közben ne érjen hozzá a maszk elülső részéhez!



Hogyan vegyem fel a P2 vagy N95 típusú maszkot?



1. lépés: Használjon kézfertőtlenítőt!



2. lépés: Bontsa ki a maszkot úgy, hogy a belseje legyen felfelé! Nyissa szét a paneleket, és lazítsa meg a pántokat! A maszk tetején egy fémszalag található. Ez az orrcsipesz. Enyhén hajlítsa meg csőr alakúra!



3. lépés: Fogja a maszk külső részét úgy, hogy ujjait kissé behajlítja, a pántokat pedig az ujjai köré csavarja!



4. lépés: A maszkot emelje az arcához az álla alatt tartva úgy, hogy az orrcsipesz az orrnagyereghez kerüljön!



5. lépés: Fogja az egyik kezével a maszk külső felét, majd az alsó pántot húzza át a fején! A pántot vezesse el a füle alatt és helyezze el a tarkóján!



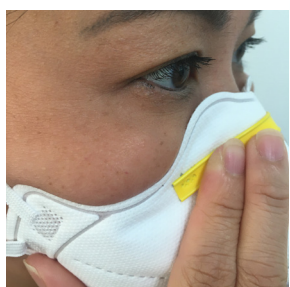
6. lépés: A felső pántot húzza át a fején, és helyezze el a feje tetején!



7. lépés: Igazítsa meg a pántokat! A pántoknak nem szabad megcsavarodniuk.



8. lépés: Igazítsa a helyére a maszkot az arcán és az állán!



9. lépés: Mindig használja mindkét kezét ahhoz, hogy felhelyezze és az orrnagyereg alakjára hajlítsa az orrcsipeszt; ehhez nyomja a fémcsonatot az arca irányába!



10. lépés: Ujjait csúsztassa lefelé a fémen, az orra két oldalán!



11. lépés: Ügyeljen arra, hogy arcszőrzete, a haja vagy a fülbevalója ne kerüljön a maszk alá!



12. lépés: Nyomja le a maszkot az arccsontjára és az orrára.



A P2 és N95 típusú maszkok felvételét és feszségük ellenőrzését szemléltető videót a bal oldalon található QR kód beolvasása után tekintheti meg, vagy ha beírja a böngészőjébe a következő hivatkozást: <https://www.agedcarequality.gov.au/resources/wearing-mask-video-partners-care>

Hogyan ellenőrizhetem, hogy megfelelően vettem-e fel a P2 vagy N95 típusú maszkot?



1. lépés: Óvatosan helyezze a két kezét a maszk szélére!



2. lépés: Mély lélegzetet véve tartsa bent a levegőt néhány másodpercig, hogy megbizonyosodjon róla, behorpad-e a maszk.



3. lépés: Fújja ki a levegőt, győződjön meg róla, hogy a maszk domborodik, és a kezével ellenőrizze, nem szivárog-e valahol a levegő.

Fontos, hogy a maszk megfelelően zárjon, és belélegzéskor ne engedje át a vírusokat. A következőképpen ellenőrizze, megfelelően zár-e a maszk:

- óvatosan helyezze a két kezét a maszk külső szélére, és figyelje, hogy a következő két lépés során szivárog-e a levegő a maszk oldalán vagy tetején
 - **1. LÉPÉS:** vegyen mély lélegzetet, ekkor azt kellene látnia, hogy a maszk behorpad
 - **2. LÉPÉS:** fújja ki a levegőt, ekkor pedig azt kellene látnia, hogy a maszk kifelé domborodik
- amennyiben valahol a maszk szélén szivárog a levegő, tegye fel újra a maszkot, szorítsa meg az orrpántot, és igazítsa a helyére a gumit,
- ha a levegő az orra körül szivárog, tegye fel újra az orrpántot úgy, hogy a maszk szorosan zárjon!

Ha nem tudja helyére igazítani a maszkot, kérjen segítséget valakitől az időotthonban! Ennek részeként ellenőrzik a pántokat és azt is, nem akadt-e bele valami (például fülbevaló vagy haj) a maszk szélébe.

Ha a maszk zárásának ellenőrzésekor újra meg kell igazítani a maszkot, akkor igazítás után ismétellen ellenőrizze, hogy megfelelően zár-e. Ha továbbra sem sikerül megfelelően beállítania a maszkot, próbálkozzon más típusú maszkkal. Mindannyiunknak más az arcformája, és nem minden maszk felel meg egyformán.



Tippek személyi védőfelszerelés (PPE) viseléséhez

- Előfordulhat, hogy a maszk túl szoros, ami kényelmetlenséget okozhat. Kérje meg a személyzetet, hogy ellenőrizték, megfelelően van-e feltéve a maszkja! A pántok ne legyenek meggyűrődve vagy meghajtvva. A maszk szélei ne legyenek meggyűrődve, megcsavarodva vagy meghajtvva az arcbőrön.
- Hidratálja az arcbőrét, mielőtt és miután maszkban megy látogatni!
- Kösse vagy tűzze hátra a haját, mielőtt felveszi a PPE-t! Ne nyúljon az arcvédő alá kesztyűs kézzel, hogy megigazítsa a haját!
- Ahhoz, hogy a maszkja jól zárjon, borotválja az arcát simára (vagy vágja egészen rövidre az arcszőrzetét)!
- Mielőtt felvenné a PPE védőfelszerelést, fontolja meg, mely tárgyakra lehet szüksége. Amíg PPE-t visel, ne nyúljon a zsebébe vagy a táskájába, és ne vegyen le magáról semmilyen ruhadarabot, mert az fertőzésveszélyt jelenthet!





A fertőzés terjedésének mérséklése járványkitörés esetén

Időotthonba történő látogatáskor mindig fennáll a fertőzés veszélye, és ez a kockázat fokozódhat, ha a látogatás járvány idején történik, vagy ha az ápolts személy fertőző betegségben szenved. Ha fertőző betegség, például gyomorvírus vagy COVID járvány idején látogat időotthonba, további óvintézkedéseket is foganatosítania kell a fertőzés terjedésének megállítása, a kockázat kezelése és valamennyi érintett fél biztonságának megőrzése érdekében.

Ha járványkitörés esetén is folytatni akarja a látogatásokat, elsőként mérlegelje az összes kockázati tényezőt, köztük saját egészségi állapotát és védettségét.

Fontos tudni, hogy az időotthonokban a kockázati tényezők pillanatnyi állása alapján gyorsan változhatnak a látogatásokra és a fertőzés elleni védekezésre vonatkozó előírások. Számoljon a lehetséges változásokkal, hogy fel legyen készülve rájuk járványkitörés esetén!



Látogatási szabályok

Járványkitörés esetén az időotthonban tervezett látogatásokat előre egyeztetni kell az idősgondozó otthonnal, hogy felkészülhessenek az Ön érkezésére.

Egyebek között arról is gondoskodniuk kell, hogy rendelkezésre álljon megfelelő PPE védőfelszerelés, és hogy biztosítani tudják az esetlegesen szükséges támogatást. Minden tőlük telhetőt meg fognak tenni azért, hogy Ön továbbra is látogathassa gondozottját.

Látogatás előtt ellenőrizze, hogy az idősgondozó otthon által meghatározott valamennyi feltételnek eleget tud-e tenni. Esetenként az alábbiak is szerepelhetnek a feltételek között:

- közegészségügyi rendeletek és figyelmeztetések
- oltottsági feltételek (például COVID illetve influenza elleni védőoltás)
- antigén gyorseszteszt (RAT) vagy más tesztelési követelmények a vonatkozó rendeletek értelmében.
- minden „Gondozási partnerség” képzési modul és a helyi viszonyokra szabott modulok elvégzése.

"Járvány alatti első látogatásakor előfordulhat, hogy tájékoztatást kap, amely során a személyzet bemutatja, mely területekre léphet be és melyekre nem, valamint ellenőrzik a PPE védőfelszerelés helyes és biztonságos használatát is.

Ne feledje: Ha nem érzi jól magát, maradjon otthon, és ne látogasson el az időotthonba.



Ne feledkezzen meg a kézhigiénéről!

A kezének tisztán tartása a saját felelőssége. Fontolja meg a következőket:

- a megfelelő módon gondoskodik a keze tisztaságáról?
- tudja, mikor kell megmosnia és mikor kell fertőtlenítenie a kezét?
- gondoskodik a keze tisztaságáról minden esetben, amikor az szükséges? Például a meglátogatott személy szobájába való belépés előtt, és az onnan történő távozás után.



Legyen tekintettel a környezetére

Figyelemmel van arra, kik veszik Önt körül? Ne feledje:

- amikor csak lehetséges, tartson 1,5 méter távolságot másoktól
- vegye figyelembe az adott területen belül tartózkodó személyek számára vonatkozó korlátozásokat.

Az idősothont kockázati besorolás szerint külön zónákra osztják fel. Vegye figyelembe, hogy az otthonon belül hová mehet be és hová nem, és tartsa be a szabályokat!



Viselje a szükséges személyi védőfelszerelést (PPE)!

A személyi védőfelszerelés, vagyis PPE kategóriájába tartoznak a maszkok, köpenyek, kesztyűk, szemvédő eszközök is. Az idősgondozó otthon megkérheti Önt, hogy viseljen PPE-t a fertőzés és a kórokozók terjedésének megelőzése érdekében.

Járvány idején magasabb biztonsági fokozatú maszkokat kell viselni; ezek P2 illetve N95 jelzésűek. A maszkot levétel után az előírásoknak megfelelően dobja ki, a kezét pedig fertőtlenítsen!

Önt megkérhetik arra, hogy látogatáskor további PPE -t is viseljen, ha:

- az Ön által látogatott személy gyengélkedik, és még várják a tesztje eredményét
- az Ön által látogatott személy kiemelten veszélyeztetettnek számít, és lehetséges, hogy megfertőződött
- járványkitörés van az idősgondozó otthonban.

Járványkitörés esetén megkívánhatják a következők viselését:

- magasabb biztonsági fokozatú P2 vagy N95 típusú maszk. A maszkot levétel után az előírásoknak megfelelően dobja ki, a kezét pedig fertőtlenítsen!
- szemvédő eszközök, például biztonsági szemüveg, védőszemüveg vagy arcmaszk (ne feledje: a dioptriás szemüveg nem biztosít elegendő védelmet)
- köpeny
- kesztyű.



Kövessen minden utasítást!

Fontos, hogy betartsa az idősgondozó otthonától kapott összes utasítást, ideértve az épületbe való belépésre és az épületen belüli mozgásra vonatkozó szabályokat is.

Járvány idején az Ön mozgását az idősgondozó otthonban meghatározott területekre, úgynevezett zónákra korlátozzák, ami azt jelenti, hogy:

- mozgását meghatározott zónákra korlátozhatják
- esetleg PPE-t kell váltania, amikor két zóna között közlekedik, hogy igénybe vegyen bizonyos létesítményeket, például a mosdót.

Járvány idején változhatnak a látogatási idők és más megszokott szabályok is. Az aktuális kockázati szinttől függően a személyzet tájékoztatni fogja Önt, hogy a látogatás során az Ön és a gondozottja biztonsága érdekében csak az illető személy szobájában tartózkodhat.



Egyéb változások

Egyéb változásokat is tapasztalhat járványkitörés esetén, például:

Gyakrabban takarítanak

Rendszeresebben takarítják az olyan, sokak által megérintett felületeket, mint az ágyrácsok, villanykapcsolók, kapaszkodók, hálósobák.

Az ételeket érintő változások

Lehetséges, hogy az ételeket más helyen készítik el, és az Ön gondozottjának a saját szobájában kell étkeznie. Az is előfordulhat, hogy a szokásos étkezészet eldobhatóra cserélik.

Fokozott megfigyelés

Lehetséges, hogy fokozottan figyelemmel kísérik valamennyi lakó egészségét és jóllétét. Ennek keretében rendszeres időközönként mérhetnek lázat, ellenőrizhetik a lakók légzését, és figyelhetik, változik-e az állapotuk és a közérzetük.

Személyzet

Időszakosan más vagy új személyzet segídezhet a gondozó és támogató szolgáltatások elvégzésénél. Ennek az lehet az oka, hogy a megszokott személyzet otthoni elkülönítésben van.

Szíveskedjék elfogadni, hogy a változások a lakók és a személyzet védelmét szolgálják. A változások átmeneti jellegűek.



Óvja a saját és mások biztonságát!

Fontolja meg, hogyan látogathatja a továbbiakban gondozottját úgy, hogy közben a saját biztonságára is figyelmet fordít! Fontolja meg, mit tehet a fertőzés továbbterjedésének megállítása érdekében! Az alábbi ellenőrző lista, amely az időotthonokba járvány idején történő látogatásokra vonatkozik, útmutatást nyújt az Önt és másokat érintő kockázatok kezelésére.

Rendelkezésre álló támogatás:

Ha bármilyen kérdése van, vegye fel a kapcsolatot az idősgondozó otthon vezetőjével.

Szükség esetén telefonon és interneten kaphat további tájékoztatást:

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

Országos Koronavírus hívószám
(National Corona Virus Hotline): **1800 020 080**



Ellenőrző lista: Idősgondozó otthon látogatása járványkitörés esetén

Az alábbi ellenőrző lista azokat a kockázatkezelésre szolgáló gyakorlati lépéseket tartalmazza, amelyeket mindenkinek célszerű betartania, ha járvány idején látogat idősothtonba.

Látogatás előtt

Mit?	Miért?
Kézhygiéna – mindig gondoskodjon a keze tisztaságáról szappanos kézmosással vagy kézfertőtlenítő használatával!	A helyes kézhygiéniás gyakorlat nagyon fontos tényező a kórokozók elleni védekezésben és a kórokozók továbbadásának megakadályozásában.
Első látogatása időzítését beszélje meg előre az idősothtonnal.	A személyzet készen fog állni az Ön eligazítására, és el fogják Önnek magyarázni, mely területekre mehet be. Arról is tájékoztatják majd, hogy milyen PPE-t kell használnia, segítenek fel- és levenni a PPE-t, és megválaszolják esetleges kérdéseit.
Fontos tudnia, hogy látogatása az idősothton egy bizonyos részére fog korlátozódni, például gondozottja szobájára.	Ez csökkenti a fertőzés továbbterjedésének a veszélyét az idősgondozó otthonban.
Érdeklődj meg a személyzettől, milyen PPE-t kell majd viselnie. Ha korábban nem viselt még PPE-t, időbe telhet, míg hozzászokik, ezért érdemes lehet rövidebb látogatást tervezni.	A PPE használatával csökken a fertőzés és a kórokozók továbbadásának a kockázata.
Legyen naprakész a COVID és influenza oltások tekintetében, és legyen kész bemutatni az oltási bizonyítványait, ha erre kéri.	Az oltakozás fontos része a megfertőződés, a megbetegedés és a továbbfertőzés elleni védelemnek.



A látogatás napján: Mielőtt elindul otthonról

Mit?	Miért?
Halassza el a látogatást, ha rosszul érzi magát, köhög vagy tüsszög.	Ha rosszul érzi magát és mégis ellátogat az időotthonba, azt kockáztatja, hogy további fertőzést visz be az otthonba.
Öltözzön kényelmesen! Ne viseljen olyan ruhát, amiben melege lenne vagy fázna, miután ráveszi a PPE-t! Kerülje az olyan öltözetet, amely a köpeny levételekor elmozdulhat vagy leeshet (ilyen pl. a fülbevaló).	A PPE (például a köpeny) gyakran meleg és kényelmetlen. A PPE bele is akadhat a lazán hordott ruhadarabokba vagy ékszerekbe.
A dioptriás szemüveg PPE használatakor könnyen bepárásodhat.	Párásodást csökkentő törlőket gyógyszertárban vagy látszerésznél vásárolhat. Ezek segítségével jobban fog látni PPE viselésekor.
Tervezze úgy a látogatását, hogy csak a legszükségesebb tárgyakat vigye magával, hogy ne kerüljenek az otthonába később olyan tárgyak, amelyekre kórokozók kerülhetnek. Ha Ön rendszeresen visel ékszert, például fülbevalót vagy órát, akkor célszerű ezeket otthon hagynia. Amíg a lakó szobájában tartózkodik, addig Ön nem használhatja a saját vizespalackját.	Az időotthonok egyes zónáiba bevitt tárgyak járvány idején tisztítás és fertőtlenítés nélkül más zónába nem vihetők át. Ha általában kiegészítőket hord magával, érdeklődjön meg a személyzettől, hogy engedélyezik-e majd, hogy bevigye a lakóhoz. Elképzelhető ugyanis, hogy a fertőzésveszély miatt erre nem lesz lehetősége. A lakó számára behozott cikkeket, például élelmiszereket, könyveket náluk kell majd hagyni. Ha tervezi, hogy táblagépet, laptopot vagy hasonló eszközt visz a lakó szobájába, majd a látogatás után magával vinné, előbb érdeklődjön meg a személyzettől, engedélyezik-e ezt, illetve tudnak-e segíteni Önnek az eszköz megtisztításában és fertőtlenítésében a látogatás elején és végén.
Egyen és igyon még mielőtt eljön otthonról!	Biztonságosan enni vagy inni csak a maszk levétele után fog tudni, ha már a lakó szobájában tartózkodik.
Csak olyan ételt vagy nassolni valót vigyen magával, amit gondozottja biztonságosan el tud fogyasztani.	Bár Ön nem fogyaszthatja ezeket az élelmiszereket, gondozottja kényelmesen és biztonságosan fogyaszthatja azokat a látogatás során.
A látogatás megkezdése előtt menjen el WC-re.	Elképzelhető, hogy a látogatás alatt nem lesz módja használni a lakó fürdőszobáját. Talán lesz lehetősége az időotthon valamelyik másik fürdőszobájának a használatára, de ez esetben előbb le kell vennie magáról az összes PPE-t, majd pedig friss PPE-t kell felvennie.



A látogatás napján: Gondozott személy meglátogatása

Mit?	Miért?
Kövesse az utasításokat, és válaszolja meg a tünetekre vonatkozó kérdéseket! Kérés esetén mutassa be oltási dokumentumait! A személyzet azt is közölni fogja Önnel, ha antigén gyorstesztet (RAT) kell végeznie.	Ez része az idősgondozó otthon által követett eljárásnak, és a célja, hogy minimálisra csökkentse az otthonba bevitt új fertőzés kockázatát.
Az idősgondozó otthon személyzetétől támogatást és tanácsokat fog kapni a fertőzések ellenőrzéséről és a PPE-kről. A PPE védőfelszerelések biztonságos fel- és levétele sok gyakorlást és tapasztalatot igényel.	Lehetséges, hogy újdonság Önnek a fertőzés elleni védekezés és a PPE védőfelszerelések használata. A biztonság érdekében a személyzet segít Önnek; megmutatják a teendőket, például hogy hogyan használja a PPE-t, mielőtt belép a szolgáltatóhoz vagy a lakó szobájába.
Mielőtt felvenné a PPE védőfelszerelést, fontolja meg, mely tárgyakra lehet szüksége. A PPE alatt ne nyúljon be a zsebébe vagy a táskáiba, és ne vegye le ruhadarabjait, amíg PPE-t visel!	Amint felkerül Önre a PPE, a PPE külső rétegei szennyeződhetnek. Semmilyen okból nem nyúlhat a köpenye alá, nem veheti elő onnan a telefonját, és semmit sem vehet ki a zsebéből, mert fennáll a kockázata, hogy azzal megfertőzi magát. Ellenkező esetben le kell vennie és ki kell dobnia a megfelelő hulladékgyűjtőbe a PPE-t, a kezét kézfertőtlenítővel meg kell tisztítania, majd új PPE-t kell felvennie.
Járvány esetén változhat azon tevékenységek köre, amelyeket a lakóval közösen végezhetnek. A biztonságos látogatásra vonatkozó tanácsok: • leülhet a lakó mellé (nem kell 1,5 méteres távolságot tartania) • továbbra is segíthet a lakónak a fésülködésben, fogmosásban, étkezésben, hidratálásban és elvégezhet más olyan tevékenységeket is, amelyek a lakó kényelmét szolgálják • ne adjon pusztit a lakónak (ne vegye le a maszkját) • ha laptopot vagy más eszközt használ, az eszközt csak Ön érintse meg (ne használja azt mással közösen) • Tudatosan kerülje, hogy bármihez is hozzáérjen, miközben az épületen belül a lakó szobájához halad	Érdeklődj meg a személyzettől, milyen biztonságos tevékenységeket engedélyeznek! Lehet, hogy egyes tevékenységek csak szabadtéren vagy a korábbtól eltérő környezetben végezhetők.



A látogatás napján: A látogatás végén

Mit?	Miért?
Fontos, hogy a PPE-t a megfelelő módon távolítsa el, majd azt a fertőző hulladékok számára elkülönített gyűjtőbe helyezze. Kérésre a személyzet szívesen segít. A PPE levétele után ne felejtse el szappannal és vízzel kezét mosni!	A PPE levétele a legbonyolultabb feladat. Fontos, hogy helyesen végezze, mert különben felmerül annak a kockázata, hogy a szennyezett PPE-ről Önre is átkerül a fertőzés.
Ha a lakó szobájába bevitt bármilyen tárgyat ki szeretné vinni, előbb alaposan meg kell tisztítani és fertőtleníteni azt.	Ahhoz, hogy megtanulja ennek a menetét, szüksége lesz a személyzet segítségére. Az idősgondozó otthon tisztítószerez és alkoholos törülközőket biztosít majd Önnek a személyes tárgyak megtisztításához és fertőtlenítéséhez. Gondosan járjon el, mert bizonyos vegyi anyagok károsíthatják az elektronikus eszközök képernyőjének a felületét. Célszerű lehet áttekinteni a gyártó utasításait.

A látogatás napján: Amikor hazaér

Mit?	Miért?
Ha Ön járvány idején látogat idősothonba, távozás után egyenesen otthonába távozzon, ahol öltözzön át, és ne hordja tovább az idősothonban viselt ruházatát!	Mossa ki a ruháit, hogy azok ne szennyezhesék be otthonát! A ruháit moshatja a többi szennyesével együtt, normál mosószerrel, meleg vizes mosási cikluson.
Hazaérkezéskor mosson kezét szappannal és vízzel!	Ha a látogatása során többször is fertőtlenítette a kezét, a több rétegben felvitt kézfertőtlenítőtől ragacsos lehet a keze.
Ha a maszkviselés bőrirritációt okozott, használjon hidratálót, és kísérje figyelemmel a bőre változását.	Archidratáló használata PPE viselése előtt és után mérsékeli a bőrirritációt.
Ha a látogatás után rosszul érzi magát, jelezze ezt az idősgondozó otthon vezetőjének! Ügyeljen a saját egészségére! Az Ön szerepe mások ápolásában és támogatásában felbecsülhetetlen.	Nem lehet kizárni, hogy amikor bent járt az idősgondozó otthonban, Ön éppen fertőző volt. Fontos, hogy az otthon vezetőisége tudjon erről, és megfelelő intézkedéseket fogantathasson a lakók és a személyzet védelmére.

[Az alábbi ellenőrző lista kidolgozásában Victoria állam Egészségügyi Minisztériumának \(Department of Health\) fertőzésmegelőzési szakértői is részt vettek](#)



Mi a Gondozási partnerség program lényege?

A Gondozási partnerségi program elősegíti a lakók és családtagjaik vagy barátaik között fennálló gondozói kapcsolatok erősítését.

Közösségünk sérülékeny, idős tagjainak életminősége és jólléte alapvető fontosságú. A pandémia idején megtanultuk, mennyire fontos fenntartani a gondozás folyamatosságát, és ennek részeként azt is, milyen jelentős negatív hatást gyakorolhat az ember általános jóllétére, ha elmaradnak a megszokott napi tevékenységek és társas együttlétek.

A gondozási partner (más néven partner) szerepét vállalva a barátok és családtagok közeli támogató kapcsolatban maradhatnak az idősothon lakójával, és ott lehetnek vele olyankor, amikor neki erre a legnagyobb szüksége van. Így például elintézhetik, hogy a szokottnál többször meglátogathassák a lakót gondozás, támogatás, társas együttlét céljából, még akár például járványkitörés esetén is, amikor egyébként korlátozzák a lakókhoz való bejutást.

Hogy Ön gondozási partnerként milyen jellegű támogatást nyújt, a gondozottjához való viszonya és gondozottja igényei határozzák meg. Szóba jöhetnek például a következő tevékenységek:

- segítség öltözködésnél, száj- és fogápolásnál, különleges alkalmakra való felkészülésnél, és egyéb rutinszerűen végzett gondozás
- történetek mesélése egymásnak, étkezés és egyéb közös időtöltési formák
- segítség előírt tornagyakorlatok elvégzéséhez
- segítség különleges érdeklődésre számot tartó helyek meglátogatásához.

Fontos, hogy a Gondozási partnerségi programban való részvételhez feltétlenül szükséges az idősgondozó otthon lakójának vagy a lakó képviselőjének a beleegyezése.

Milyen előnyökkel jár ha partner lesz valakiből?

A Gondozási partnerségi programban való részvétel eredményeképpen:

1. a lakó több támogatást kap a mindennapi életben, például az idősgondozás, mentális egészség, fizikai mozgás, társas együttlét és kulturális szükségletek kielégítése terén
2. Ön és az idősgondozó szolgáltató között létrejön egy megállapodás, amely alapján Ön további támogatást nyújthat a lakónak a számára legfontosabb tevékenységek elvégzéséhez, amikor a lakónak erre a legnagyobb szüksége van
3. Ön csökkenteni tudja a szociális elszigeteltség egészségre és általános jóllétre gyakorolt negatív következményeit
4. az idősgondozó otthonnak tudomása van azokról a tevékenységekről, amelyeket Ön a gondozottjával végez. Ez különösen fontos olyan időszakokban, amikor Ön esetleg nem tud ellátogatni a szolgáltatóhoz, mivel így a szolgáltató tovább tudja támogatni a lakót az olyan alapvető tevékenységek elvégzésében, mint az öltözködés, étkezés és társas együttlét
5. Ön támogatást kap a fertőzések megelőzéséhez és ellenőrzéséhez szükséges készségek elsajátításához vagy tökéletesítéséhez, hogy a lehető legbiztonságosabb körülmények között tudja látogatni gondozottját, miközben megőrzi a saját és a többi lakó biztonságát.



Mit kell tennem azért, hogy partner lehessenek?

A partnerek közeli személyes kapcsolatban állnak az idősgondozó otthon lakójával, és a lakó vagy a lakó képviselője jelöli ki őket. Ha partner szeretne lenni, ajánlott:

- megtekintenie a videó segédanyagokat
- elolvasnia a jelen csomagban található tájékoztatókat
- áttanulmányoznia a hivatkozott anyagokat, például elvégeznie a honlapon keresztül elérhető online képzési modulokat
- részt vennie az idősgondozó otthon által szervezett eligazításon

Miután áttekintette az összes információt és megnézte a filmes segédanyagokat, töltsse ki az utolsó oldalon található nyilatkozatot, és érdeklődjön meg az idősgondozó otthonban, hogy milyen speciális helyi feltételekkel működik a gondozási partnerségi programjuk.

Gondozási partnerségi megállapodás

A gondozási partnerségi megállapodás révén hivatalos formát ölthet a lakóval és az idősgondozó szolgáltatóval fennálló partneri kapcsolat. Leglényegesebb elemként a megállapodás segít a gondozás folyamatosságának biztosításában abban az esetben is, ha a partner nem tud ellátogatni, hiszen a szolgáltató tisztségében van azzal, milyen tevékenységeket végez a partner. Ez segít a szolgáltatónak átgondolni, hogyan támogatják majd a különféle kritikus tevékenységeket ilyen körülmények között.

A Gondozási partnerségi megállapodás tartalmazhatja:

- a partner által támogatott tevékenységek részletes leírását, meghatározva azt is, milyen gyakran látogatja meg e célból a partner a lakót
- a képzési követelményeket, köztük az IPC (fertőzések megelőzése és ellenőrzése) tanfolyamot és a helyi viszonyokhoz igazított bevezető képzést
- a megállapodás felülvizsgálatának időpontját.

[Tekintse meg a partnerségi minta megállapodásunkat.](#)

A partner által nyújtható támogatás változhat, ha az időotthonban járványkitörés vagy közegészségügyi rendelet következtében rendkívüli szabályok vannak érvényben. Ha az idősgondozó otthon COVID kockázatnak van kitéve, vagy járványkitörés történt, életbe léptetik a járványkitörés esetére kidolgozott tervet. Ilyen időszakokban a lehető legrövidebb határidővel biztosítani kell az intézménybe való bejutást, hogy a gondozott személy az összes többi lakóval együtt folyamatosan fogadhasson látogatókat.

Nyilatkozat

Szíveskedjék kitölteni és aláírni annak megerősítésére,
hogy minden képzési anyagot elolvasott!

**Az Ön és az Ön által látogatott idős személy
biztonságának fontossága**

Igen

Nem

Kézhygiénia

Igen

Nem

Maszkviselés

Igen

Nem

**A fertőzés terjedésének mérséklése
járványkitörés esetén**

Igen

Nem

**Idősgondozó otthon látogatása
járványkitörés esetén**

Igen

Nem

Aláírás:

Dátum:



Az Idősgondozás Minőségéért és Biztonságáért Felelős Bizottság Ausztrália-szerte elismeri az ország Hagyományos Tulajdonosait, és a földdel, a tengerrel és a közösséggel fenntartott folyamatos kötődésüket. Tisztelettel adózunk előttük és kultúrájuk előtt, valamint a múlt és a jelen megbecsült Idős Bölcsői (Elders) előtt.

Utolsó frissítés dátuma: 2023. május 11. A jövőben a tartalom bővíthet és frissülhet – figyelje rendszeresen honlapunkat, hogy mindig a legújabb változatot olvashassa. Ha ezzel a kiadvánnyal kapcsolatban visszajelzést szeretne adni, szíveskedjék emailt küldeni az education@agedcarequality.gov.au címre.



Telefon:
1800 951 822



Honlap:
agedcarequality.gov.au



Levelezési cím:
Aged Care Quality and Safety Commission
GPO Box 9819, az Ön fővárosában