



Pagtutuwangan sa pangangalaga

Magkakasamang nangangalaga

Pakete ng impormasyon para sa mga taong bumibisita at nagbo-volunteer sa mga pang-residensyang aged care (pangangalaga sa mga matatanda)



Australian Government
Aged Care Quality and Safety Commission

Engage
Empower
Safeguard



Mga Nilalaman

Pagpapanatiling ligtas ka at ang matandang tao na iyong binibisita	3
Kalinisan ng mga kamay	6
Pagsusuot ng mask	9
Mga suhestiyon sa pagsusuot ng PPE	13
Pagbawas sa pagkalat ng impeksyon sa panahon ng biglang paglitaw ng sakit	14
Tseklis: Pagbisita sa isang aged care home sa panahon ng biglang paglitaw ng sakit	17
Ano ang programang Pagtutuwangan sa pangangalaga?	21
Deklarasyon	23



Pagpapanatiling ligtas ka at ang matandang tao na iyong binibisita

Ang Aged Care Quality and Safety Commission (Komisyon ng Kalidad at Kaligtasan sa Aged Care) ay bumuo ng mga mapagkukunan upang tulungan ang pamilya at mga malalapit na kaibigan na magpanatili ng pakikipag-ugnayang panlipunan at mga mahahalagang relasyon ng pangangalaga sa mga taong naninirahan sa aged care, kahit na sa panahon ng mga biglang paglitaw ng sakit. Madadagdagan ng impormasyong ito ang iyong mga kasanayan sa paghadlang sa pagkalat ng mga mikrobyo.

Anong impormasyon ang kasama sa paketeng ito?

Ang paketeng ito ay may impormasyon tungkol sa:

- pagpapanatiling ligtas ka at ang tao na iyong pinagmamalasakitan
- kalinisan ng kamay
- pagsusuot ng mask
- pagbawas sa pagkalat ng mga mikrobyo sa panahon ng biglang paglitaw ng sakit
- pagbisita sa isang aged care home sa panahon ng biglang paglitaw ng sakit.

Bumuo din ang Commission ng mga online learning module na sumasaklaw sa mga pangunahing impormasyon sa workbook na ito. Maaari mong ma-access ang mga module sa [website ng Commission](#).

Bakit mahalaga ang paghadlang at pagkontrol sa impeksyon?

Ang mga matatanda ay ilan sa mga pinakamahirangang tao sa ating komunidad, lalo na pagdating sa epekto ng mga impeksyon at nakakahawang mga sakit. Kung ikaw ay bumibisita sa isang taong nasa aged care, may responsibilidad ka na sundin ang mga mabubuting gawi ng paghadlang at pagkontrol sa impeksyon.

Kapag bumibisita ka sa aged care, may ilang mga aksyon na dapat mong gawin sa lahat ng oras. Kung minsan, maaaring maganda ang iyong

pakiramdam at hindi mo alam na nakakahawa ka pala. Kaya, bawat aksyon na iyong gagawin ay makabubuti at tutulong pigilan ang pagkalat ng mga nakakahawang sakit, gaya ng gastro, trangkaso at COVID, para mapanatili mong ligtas ang lahat kabilang ang iyong sarili.

Tandaan:

- Bawat isa ay may tungkuling gagampanan sa paghadlang at pagkontrol sa impeksyon.
- Mahalagang sundin ang lahat ng mga patnubay at kahingian ng aged care home. Kausapin ang aged care home para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kanilang mga kahingian.
- Ang mga aksyong iyong gagawin sa panahon ng biglang paglitaw ng sakit ay magiging kakaiba dahil may mga karagdagang pag-iingat na dapat isagawa. Kung ang aged care home ay tumutugon sa isang biglang paglitaw ng sakit, tingnan ang [tseklist sa biglang paglitaw ng sakit](#) para sa karagdagang impormasyon.
- Bawat residente ay may karapatang magpanatili ng mga ugnayang panlipunan kabilang ang pagkakaroon ng isang bisita man lamang sa panahon ng biglang paglitaw ng sakit. Ang papel-kaalaman ng Commission [Pagtiyak sa ligtas na pag-access ng bisita sa residential aged care](#) ay nagtataglay ng karagdagang impormasyon tungkol sa iba't ibang uri ng mga bisita sa isang aged care home at ang mga obligasyon ng mga tagapagbigay ng residential aged care upang tiyakin ang ligtas na pag-access ng bisita.



Mga aksyon upang magpanatiling ligtas...

Bago ka bumisita sa isang aged care home

- Manatili sa bahay kung masama ang iyong pakiramdam.
- Alamin ang anumang mga alerto ng pampublikong kalusugan na maaaring makaapekto sa iyong pagbisita
- Alamin ang mga kaayusan sa pagbisita sa aged care home
- Manatiling may kaalaman sa mga kahingian sa pagbabakuna para sa pagbisita (halimbawa, COVID at trangkaso) at panatilihing up-to-date ang iyong pagbabakuna.

Sa oras ng iyong pagbisita



Maglinis ng iyong mga kamay

Bakit? Maaaring kumalat ang mga mikrobyo sa pamamagitan ng pagkontak. Ito ay kapag hinipo ng nakakahawang tao ang isang tao o isang bagay, at hihipuin ng ibang tao ang mismong lugar na iyon. Maaaring hindi mo alam kung ang iyong mga kamay ay nakakuha ng mga mikrobyo.



Umubo o bumahing sa singit ng iyong siko o sa tisyu

Bakit? Ang mga virus ay maaaring kumalat kapag uubo o babahing ang isang nakakahawang tao at ang mga patak-patak o aerosol ay kumakalat sa hangin. Kung uubo tayo sa ating mga kamay, ang mga virus na ito ay madaling malilipat sa mga bagay na ating hihipuin pagkatapos. Tandaang laging maglinis ng iyong mga kamay matapos gumamit ng tisyu.



Sa oras ng iyong pagbisita



Sundin ang mga tagubilin

Bakit? Ang pagbasa ng mga nakasulat na paunawa at pagsunod sa mga pag-aatas ng kawani ay magbibigay sa iyo ng impormasyon na partikular sa lugar na iyong binibisita.



Magsuot ng mask

Bakit? Ang pagsusuot ng mga mask, at iba pang kagamitan sa pansariling proteksyon (PPE), ay tutulong mabawasan ang panganib na malanghap o maikalat mo o ng ibang tao ang may impeksyong maliliit na butil kapag nagsasalita, umuubo o bumabahing.



Magpanatili ng distansya (1.5m) hangga't maaari, lalo na kapag may sakit ang mga tao

Bakit? Ang mga taong may malapit na distansya sa isa't isa ay may mataas na panganib ng paglanghap ng may impeksyong mga patak-patak o aerosol mula sa nakakahawang tao. Dapat kang magpanatili ng 1.5m na distansya sa pinasasaluhang mga lugar, pero para sa tao na binibigyan mo ng pangangalaga at pakikisama, hindi kailangang magpanatili ng distansya.



Magbukas ng bintana

Bakit? Ang pagbubukas ng bintana, hangga't maaari, ay likas na bentilasyon para sa anumang nakakahawang mga patak-patak na nasa hangin. Magtanong sa kawani bago ka magbukas ng bintana.

Pagkatapos ng iyong pagbisita



Tawagan ang manedyer ng aged care home kung:

- magiging masama ang iyong pakiramdam dahil maaaring ikaw ay naging nakakahawa sa oras ng iyong pagbisita
- ikaw ay may anumang mga tanong o alalahanin.



Kalinisan ng kamay

Ang kalinisan ng kamay ay tungkol sa paglilinis ng iyong mga kamay. Ito ay mahalagang bahagi kung paano ka mananatiling ligtas at tutulong na maprotektahan ka at ang ibang tao laban sa pagkakasakit. Kailangan nating maglinis ng ating mga kamay kapag nagpupunta tayo sa isang aged care home para mahadlangan ang pagkalat ng anumang mga mikrobyo.

May 2 paraan ng paglilinis ng iyong mga kamay:

- sanitiser
- paghuhugas ng kamay.

Kailan ko dapat linisin ang aking mga kamay gamit ang sanitiser?

Kailangan mong linisin ang iyong mga kamay gamit ang sanitiser:

- kapag ikaw ay papasok o lalabas sa isang aged care home
- bago ka pumasok sa kuwarto ng isang residente
- matapos mong hipuin ang front door buzzer, mga hawakan ng pinto o hawakan sa mga hagdanan at anumang iba pang madalas mahipong mga ibabaw at bagay-bagay
- matapos mong lisanin ang kuwarto ng isang residente.



Upang panoorin ang video kung paano lilinis ang iyong mga kamay gamit ang sanitiser, mag-scan ng QR Code na nasa kaliwa o i-type ang sumusunod na link sa iyong browser:

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

Kailan ako dapat maghugas ng aking mga kamay?

Kailangan mong maghugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig:

- kung may nahipo kang isang bagay na tila hindi malinis
- kung makikitang marumi ang iyong mga kamay
- matapos kang magbanyo.

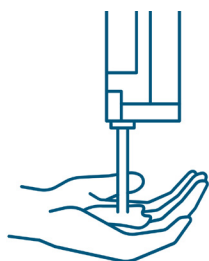


Upang panoorin ang video kung paano maghuhugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig, mag-scan ng QR Code na nasa kaliwa o i-type ang sumusunod na link sa iyong browser:

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



Paano ako maglilinis ng aking mga kamay gamit ang sanitiser?



1. Gumamit ng sanitiser

- Bombahin nang 1 o 2 beses ang sanitiser sa iyong mga kamay.
- Tiyaking may sapat na sanitiser para masaklaw ang iyong mga kamay.



2. Pagkiskisin ang iyong mga kamay

- Pagtagpuin ang iyong mga palad.
- Ikiskis ang sanitiser sa bawat palad.



3. Kuskusin ang ibabaw ng iyong mga kamay

- Ilagay ang palad ng isang kamay sa ibabaw ng iyong kabilang kamay.
- Pagsalabatin ang iyong mga daliri at kiskisin ang mga ito nang pataas at pababa.
- Gawin ito sa kabilang kamay.



4. Pagsala-salabatin ang iyong mga daliri

- Pagtagpuin ang iyong mga palad.
- Pagsalabatin ang iyong mga daliri at kiskisin ang mga ito nang pataas at pababa.



5. Kuskusin ang ibabaw ng iyong mga daliri

- Baluktutin ang mga daliri ng isa mong kamay at ikuskos ito sa kabilang palad nang paikot.
- Gawin ito sa kabilang kamay.



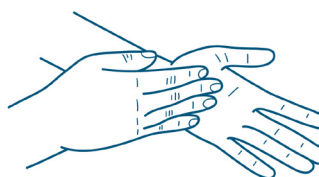
6. Kuskusin ang bawat hinlalaki

- Kuskusin nang pataas at pababa ang iyong hinlalaki gamit ang palad ng iyong kabilang kamay.
- Gawin ito sa kabilang kamay.



7. Pagkiskisin ang iyong mga palad gamit ang dulo ng iyong mga daliri

- Ikiskis ang dulo ng mga daliri ng isang kamay sa palad ng kabilang kamay nang paikot.
- Gawin ito sa kabilang kamay.



8. Ipahid ang sanitiser sa mga pulsuhan ng bawat kamay mo

9. Hintaying matuyo sa hangin ang sanitiser.

- Huwag gagamit ng tuwalya para patuyuin ang iyong mga kamay.





Paano ko lilinis ang aking mga kamay gamit ang sabon at tubig?



1. Basain ang iyong mga kamay.

- Buksan ang gripo at basain ang iyong mga kamay.
- Hayaang tumutulo ang gripo habang tinatapos mo ang lahat ng mga hakbang, pero huwag babanlawan ang iyong mga kamay hanggang sa huling sandali.



2. Gumamit ng Sabon

- Pagkiskisin ang iyong mga palad.
- Tiyaking may sapat kang sabon.
- Dapat mong pabulain ang sabon kapag pinagkiskis mo ang iyong mga kamay.



3. Kuskusin ang ibabaw ng iyong mga kamay

- Ilagay ang palad ng isang kamay sa ibabaw ng iyong kabilang kamay.
- Pagsalabatin ang iyong mga daliri at kiskisin ang mga ito nang pataas at pababa.
- Gawin ito sa kabilang kamay.



4. Pagsala-salabatin ang iyong mga daliri

- Pagtagpuin ang iyong mga palad.
- Pagsalabatin ang iyong mga daliri at kiskisin ang mga ito nang pataas at pababa.



5. Kuskusin ang ibabaw ng iyong mga daliri

- Baluktutin ang mga daliri ng isa mong kamay at ikuskos ito sa kabilang palad nang paikot.
- Gawin ito sa kabilang kamay.



6. Kuskusin ang bawat hinlalaki

- Kuskusin nang pataas at pababa ang iyong hinlalaki gamit ang palad ng iyong kabilang kamay.
- Gawin ito sa kabilang kamay.



7. Kuskusin ang iyong mga palad gamit ang dulo ng iyong mga daliri

- Ikiskis ang dulo ng mga daliri ng isang kamay sa palad ng kabilang kamay nang paikot.
- Gawin ito sa kabilang kamay.



8. Banlawan ang iyong mga kamay

- Ilagay sa tumutulong tubig ang iyong mga kamay at tanggalin ang lahat ng sabon.
- Gamitin ang iyong siko para isara ang gripo, hangga't maaari. **HUWAG GAGAMITIN ANG IYONG MGA KAMAY.**



9. Patuyuin ang iyong mga kamay

- Gumamit ng malinis na paper towel para patuyuin ang iyong mga kamay.
- Huwag gagamit ng mga tuwalyang yari sa tela.

Kapag natapos ka nang maglinis ng iyong mga kamay, huwag hihipuin ang lababo, gripo o basurahan, kung hindi ay kakailanganin mong maglinis ulit ng iyong mga kamay.



Pagsusuot ng mask

Bakit kailangan kong magsuot ng mask?

Ang pagsusuot ng mask ay mahalagang bahagi ng pagprotekta ng iyong sarili laban sa pagkakasakit. Tumutulong din ito na panatilihin ang tao na iyong binibisita o pinagmamalasakitan. Sa komunidad, maaaring ikaw ay nagsusuot ng yari sa tela o surgical mask. Ang ilang iba pang mask ay tinatawag na mga respirator.

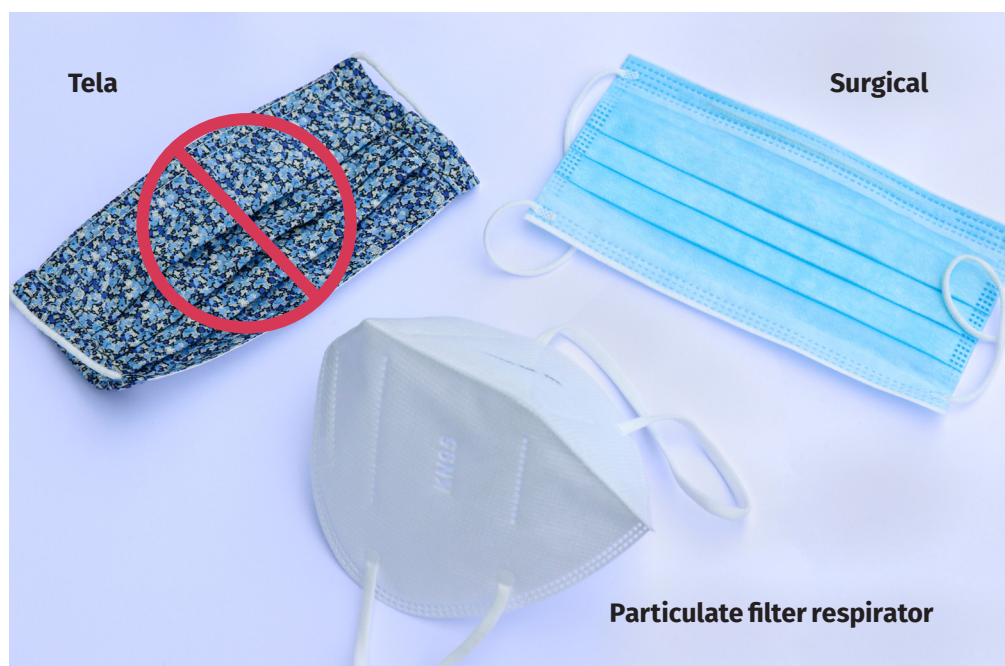
Kailangan mong magsuot ng angkop na mask sa mga aged care home upang hadlangan ang pagkalat ng mga mikrobyo kabilang ang mga virus na nagsasanhi ng sipon, trangkaso at COVID. Maaaring magkalat ng mga mikrobyo ang mga tao kahit na wala silang mga sintomas.

Aling mask ang dapat kong isuot?

Para maprotektahan ang iyong sarili at ang ibang tao, dapat kang magsuot ng surgical mask o particulate filter respirator (tinatawag ding PFR, P2, o N95 mask). Ang mga mask na yari sa tela ay hindi kasing-bisa at hindi angkop para gamitin sa aged care home.

Dapat nakalapat nang husto ang iyong mask at natatakpan ang iyong ilong at bibig.

Inirerekomenda na wala kang balbas (o inahit ito nang maikli) dahil ipinapakita ng ebidensya na ang mga balbas ay nagpapahirap sa pagkaroon ng sapat na pagtakip ng mask sa iyong ilong at bibig. Ang hindi sapat na pagtakip ay maaaring maglagay sa mga tao sa mas mataas na panganib ng pagkalat ng mga mikrobyo.





Gaano kadalas ko dapat palitan ang aking mask?

HINDI magagamit ulit ang mga surgical, P2 at N95 mask. Dapat kang magsuot ng bagong mask tuwing ikaw ay bibisita sa aged care home. Dapat tumagal nang 4 na oras ng iyong mask maliban kung ito ay mababasa o masisira. Kung mababasa o masisira ang iyong mask, dapat mong palitan ito kaagad.

Kung tatanggalin mo ang mask, dapat itong itapon sa basurahan, at kailangan mong gumamit ng bagong mask. Sa biglang paglitaw ng sakit, ang mga nagamit na mask ay dapat itapon sa isang espesyal na basurahan.

Susuportahan ka ng mga kawani tungkol dito.

Tandaang mag-sanitise ng iyong mga kamay pagkatapos mong itapon ang iyong mask.

Paano ko isusuot ang surgical mask?



Hakbang 1. Linisin ang iyong mga kamay gamit ang sanitiser.



Hakbang 2. Hawakan ang mask sa mga tape o loop nito, tapos ay itali ang mask nang paikot sa iyong ulo o ilagay ang mga loop sa paligid ng iyong mga tainga.



Hakbang 3. Tiyaking natatakpan ng mask ang iyong bibig at ilong, at walang mga puwang sa pagitan ng iyong mukha at mask, at pisilin ang nose piece sa paligid ng iyong ilong.



Hakbang 4. Huwag hihipuin ang harapan ng mask habang suot mo ito.



Paano ko isusuot ang aking P2 o N95 mask?



Hakbang 1. Linisin ang iyong mga kamay gamit ang sanitiser.



Hakbang 2. Buksan ang mask nang pabaligtad. Buksan ang mga panelo at luwagan ang mga strap. May metallic strip sa itaas ng mask. Ito ang nose piece. Baluktutin ito nang bahagya para tumangos.



Hakbang 3. Hawakan sa harapan ang mask ng mga kamay na parang tasa na ang mga strap ay nakapaikot sa iyong mga daliri.



Hakbang 4. Ilapat ang mask sa iyong mukha sa ilalim ng iyong baba at ang nose piece ay nakalapat sa balingusan ng iyong ilong.



Hakbang 5. Hawakan ng isang kamay ang harapan ng iyong mask, hilahin ang bottom strap sa ibabaw ng iyong ulo. Ilagay ang strap sa iyong batok at sa ilalim ng iyong mga tainga.



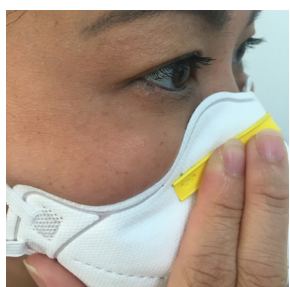
Hakbang 6. Hilahin ang top strap sa ibabaw ng iyong ulo at ilagay ito nang mataas sa tuktok ng iyong ulo.



Hakbang 7. Iakma ang mga strap. Hindi dapat nakapilipit ang mga strap.



Hakbang 8. Iakma ang mask sa pisngi at sa baba.



Hakbang 9. Laging gamitin ang dalawang kamay para “ihapit” at ilapat ang nose clip sa hugis ng balingusan ng iyong ilong (nose bridge) sa pamamagitan nng pagpisil ng metal clip patungo sa iyong mukha.



Hakbang 10. Ikiros ang iyong mga daliri pababa sa metal sa magkabilang gilid ng iyong ilong.



Hakbang 11. Tiyaking wala sa loob ng mask ang balbas, buhok at mga hikaw.



Hakbang 12. Ilapat sa mukha, mga pisngi at ilong.



Upang panoorin ang video kung paano isusuot ang P2 o N95 mask at suriin ang pagkalapat, i-scan ang QR Code na nasa kaliwa o i-type ang sumusunod na link sa iyong browser: <https://www.agedcarequality.gov.au/resources/wearing-mask-video-partners-care>

Paano ko matitingnan kung husto sa akin ang aking P2 o N95 mask?



Hakbang 1. Dahan-dahang ilagay ang iyong mga kamay sa mga gilid ng mask.



Hakbang 2. Huminga nang malalim at pigilin ito nang ilang segundo para matiyak na mawawalan ng hangin ang mask at mahihitit papaloob.



Hakbang 3. Huminga nang palabas, tiyaking ang mask ay tatambok palabas at damahin mo kung may hanging sumisingaw.

Mahalaga na tama ang pagkakahusto sa iyo ng iyong mask, para ito ay makahadlang sa pagpasok ng mga virus sa iyong paghinga. Upang suriin kung husto ang iyong mask:

- dahan-dahang ilagay ang iyong mga kamay sa panlabas na gilid ng iyong mask habang ginagawa mo ang susunod na dalawang hakbang para madama mo kung may hanging lumalabas sa mga gilid o ibabaw ng iyong mask.
 - **HAKBANG 1:** huminga nang malalim, at makikita mong tila nahihitit nang papaloob ang iyong mask
 - **HAKBANG 2:** huminga nang palabas, ngayon naman ay makikita mong tatambok nang palabas ang iyong mask
- kung may hanging sisingaw sa mga gilid ng mask. Baguhin ang posisyon ng mask, higitan ang nose strap at baguhin ang posisyon ng elastik

- kung sisingaw ang hangin sa paligid ng ilong. Baguhin ang posisyon ng nose strap hanggang sa humigpit ang pagkatakip.

Kung hindi mo maiakma ang iyong mask, magpatulong ka sa kawani na nasa aged care home. Maaaring kabilangan ito ng pagsuri ng mga strap at pagsuri kung may anumang bagay (halimbawa, mga hikaw o buhok) na naipit sa mga gilid ng mask.

Kung kailangan mong iakma ang iyong mask habang sinusuri mo ang pagkahusto nito, dapat mong suriing muli ang pagkahusto kapag naiakma na ang mask. Kung hindi mo pa rin maiakma ito nang husto, subukan mo ang ibang uri ng mask. Magkakaiba ang lahat ng ating mga mukha at ang ilang mga mask ay humuhusto nang mas mabuti kaysa sa iba.



Mga mungkahi sa pagsusuot ng PPE

- Ang mga mask ay maaaring mahigpit at hindi komportable. Hilingin sa kawani na tingnan na tama ang pagkahusto ng iyong mask. Ang mga strap ay hindi dapat kulubot o nakalupi. Ang mga gilid ng mask ay hindi dapat kulubot, nakabilot o nakalupi sa iyong balat.
- Magpahid ng moisturiser sa mukha bago bumisita at makaraang bumisita nang may suot na mask.
- Itali o ipitan sa batok ang buhok bago magsuot ng PPE. Huwag ipapasok ang kamay na nakaguwantes sa ilalim ng face shield para maghawi ng buhok sa mga mata.
- Para magkaroon ng mahusay na pagkatakip ng mga mask, ikaw ay dapat malinis o nakapag-ahit.
- Isipin ang mga bagay na maaari mong kailanganin bago magsuot ng PPE. Huwag aabutin sa ilalim ng iyong PPE ang mga bulsa, bag o maghubad ng mga suson ng damit habang may suot na PPE, dahil hahantong ito sa kontaminasyon.





Pagbawas sa pagkalat ng impeksyon sa panahon ng biglang paglitaw ng sakit

May mga panganib ng impeksyon anumang oras na ikaw ay bibisita sa isang aged care home, ngunit maaaring may mga karagdagang panganib kung ikaw ay bibisita sa panahon ng biglang paglitaw ng sakit o kapag ang taong iyong pinagmamalasakitan ay may impeksyon. Kapag bumibisita sa isang aged care home sa panahon ng biglang paglitaw ng nakakahawang sakit tulad ng gastro o COVID, may karagdagang mga aksyon na kailangan mong gawin upang tulungang pigilan ang pagkalat ng mga impeksyon, upang mapamahalaan ang mga panganib at panatilihin ligtas ang lahat.

Kung gusto mong patuloy na bumisita sa panahon ng biglang paglitaw ng sakit, dapat mo munang isaalang-alang ang lahat ng mga panganib, na kabilang ang mga kondisyon ng iyong kalusugan at imyunidad.

Mahalagang tandaan na ang mga patakaran para sa mga bisita at pagkontrol ng impeksyon sa mga aged care home ay maaaring mabilis na magbago depende sa mga panganib sa anumang oras. Maging maalam tungkol sa mga posibleng pagbabago, para ikaw ay handa kung may biglang paglitaw ng sakit.



Mga kahingian sa pagbisita

Ang mga pagbisita sa isang aged care home sa panahon ng biglang paglitaw ng sakit ay dapat isaayos kasama ang aged care

home upang matiyak na sila ay handa para sa iyong pagbisita. Kabilang dito ang pagtiyak na may makukuhang PPE at suporta para sa iyo. Bawat pagsisikap ay gagawin upang matiyak na maaari kang patuloy na bumisita sa taong iyong pinagmamalasakitan.

Bago ka bumisita, tiyaking natutugunan mo ang lahat ng mga kahingian ng aged care home. Sa iba't ibang oras, maaaring kabilangan ito ng:

- mga pag-aatas at alerto ng pampublikong kalusugan
- mga kahingian sa pagbabakuna (halimbawa COVID at trangkaso)
- mga kahingian sa rapid antigen test (RAT) o iba pang mga pagsusuri, ayon sa iniaatas.
- pagkumpleto ng lahat ng 'pagtutuwangan sa pangangalaga' at mga partikular na pagsasanay para sa sityo.

Sa una mong pagbisita sa panahon ng biglang paglitaw ng sakit, maaaring magkaroon din ng oryentasyon kung saan ipapakita sa iyo ng mga kawani ang mga lugar na puwede o hindi mo puwedeng pasukan at titiyaking ginagamit mo nang tama at ligtas ang PPE.

Tandaan: Kung masama ang iyong pakiramdam, manatili sa bahay at huwag pupunta sa aged care service.



Tandaan ang kalinisan ng kamay

Dapat mong panatilihin malinis ang iyong mga kamay. Pag-isipan:

- ginagamit mo ba ang tamang pamamaraan?
- alam mo ba kung kailan maghuhugas at kailan magsa-sanitise ng iyong mga kamay?
- naglilinis ka ba ng iyong mga kamay kung kailangan? Halimbawa, bago pumasok at makaraang lumabas sa kuwarto ng taong iyong binibisita.



Magkaroon ng kamalayan ng mga taong nasa paligid mo

Iniisip mo ba ang mga taong nasa paligid mo? Tandaang:

- maglaan ng 1.5m distansya sa pagitan ng ibang tao, hangga't maaari
- alamin ang mga paghihigpit tungkol sa kung ilang tao ang puwedeng nasa loob ng isang partikular na lugar.

Ang aged care home ay hahatiin sa iba't ibang sona ayon sa panganib. Alamin kung saan ka maaaring pumunta o hindi pumunta sa home at sundin ang mga tuntunin.



Magsuot ng kailangang PPE

Kabilang sa personal protective equipment o PPE ang mga mask, gown, glove at pamproteksyon sa mata. Maaaring hilingin ng aged care home na magsuot ka ng PPE para mabawasan ang panganib ng pagkahawa at pagpasa ng mga mikrobyo.

Sa biglang paglitaw ng sakit, dapat magsuot ng mga mask na may mas mataas na antas ng proteksyon; ang mga ito ay tinatawag na mga P2 o N95 mask. Kapag nag-alis ka ng iyong mask, kailangan mong itapon ito nang angkop at mag-sanitise ng iyong mga kamay.

Sa iyong pagbisita, maaaring hilingan kang magsuot ng karagdagang PPE kapag:

- masama ang pakiramdam ng taong iyong bibisitahin at naghihintay ng resulta ng pagsusuri
- ang taong iyong bibisitahin ay isang contact na may mataas na antas ng panganib at maaaring mayroon siyang impeksyon
- may biglang paglitaw ng sakit sa aged care home.

Sa biglang paglitaw ng sakit, maaaring kabilangan ito ng pagsusuot ng:

- mga P2 o N95 mask na may mas mataas na antas ng proteksyon. Kapag mag-aalis ka ng iyong mask, kailangan mong itapon ito nang angkop at mag-sanitise ng iyong mga kamay.
- ang suot na pamproteksyon sa mata gaya ng safety glasses, goggles o face shields (tandaan: ang iniresetang salamin sa mata ay hindi magbibigay ng sapat na proteksyon)
- mga gown
- mga glove.



Sundin ang lahat ng mga pag-aatas

Mahalagang sundin mo ang lahat ng mga pag-aatas mula sa aged care home, kabilang ang pag-access at pagkilos sa loob ng gusali.

Sa biglang paglitaw ng sakit, magiging limitado ang iyong pagkilos sa mga partikular na lugar, tinatawag na mga sona, sa loob ng aged care home, na nangangahulugang:

- maaaring higpitan ang iyong pag-access sa ilang mga sona
- kailangang magpalit ng PPE kung dadaan ka sa isang sona para gumamit ng mga pasilidad tulad ng banyo.

Sa panahon ng biglang paglitaw ng sakit, maaaring magbago ang mga oras ng pagbisita at anumang mga kaayusan na mayroon ka. Upang panatilihin kang ligtas at ang taong iyong pinagmamalasakitan, aabisuhan ka ng mga kawani kung ang iyong pagbisita ay limitado sa kuwarta ng tao, base sa antas ng panganib.



Iba pang mga pagbabago

Maaaring mapuna mo ang ibang mga pagbabago sa biglang paglitaw ng sakit na kabilangan ng:

Pagdalas ng paglilinis

Ang mga karaniwang ibabaw, gaya ng mga hawakan sa kama, swits ng ilaw at hawakan ng kamay, at mga silid-tulugan ay maaaring linisin nang mas madalas.

Mga pagbabago sa pagkain

Maaaring ihanda ang mga pagkain sa ibang lugar at ang taong iyong pinagmamalasakitan ay maaaring kailanganing kumain sa kanyang kuwarta. Maaaring may pagbabago rin sa karaniwang ginagamit na kutsara't tinidor, at magiging mga minsanang gamit lamang ang mga ito.

agedcarequality.gov.au

Pagdalas ng pagsubaybay

Maaaring dumalas ang pagsubaybay ng kalusugan at kagalingan ng lahat ng mga residente. Maaaring kabilang dito ang regular na pagsusuri ng kanilang temperatura, paghinga at paghanap ng iba pang mga pagbabago sa kanilang kalagayan at sa kanilang nadarama.

Mga kawani

Maaaring may iba't iba o bagong mga kawani na pansamantalang tumutulong sa mga serbisyong pangangalaga at suporta. Ito marahil ay dahil ang karaniwang mga kawani ay nagbubukod sa bahay.

Paki-unawain na ang mga pagbabago ay dinisenyo upang protektahan ang mga residente at kawani. Ang mga ito ay pansamantala lamang.



Panatilihing ligtas ang iyong sarili at ang ibang tao

Pag-isipan kung paano mo maaaring patuloy na bisitahin ang taong iyong pinagmamalasakitan habang pinapanatili ring ligtas ang iyong sarili. Isaalang-alang ang mga aksyon na maaari mong gawin upang mapigilan ang pagkalat sa iba ng mga impeksyon. Ang sumusunod na tseklist para sa pagbisita sa isang aged care home sa biglang paglitaw ng sakit ay nagbibigay ng patnubay tungkol sa mga hakbang na maaari mong gawin upang mapamahalaan ang mga panganib para sa iyo at sa ibang tao.

Makukuhang suporta:

Kontakin ang manedyer ng aged care home kung mayroon kang anumang mga tanong.

Kung kailangan mo ng karagdagang patnubay na impormasyon, tumawag sa:

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

National Corona Virus Hotline sa **1800 020 080**



Tseklist: Pagbisita sa isang aged care home sa panahon ng biglang paglitaw ng sakit

Inilalarawan ng tseklist na ito ang mga praktikal na hakbang na maaari mong gawin upang pamahalaan ang mga panganib para sa iyo at sa ibang tao kapag bumibisita sa isang aged care home sa panahon ng biglang paglitaw ng sakit.

Bago ka bumisita

Ano?	Bakit?
Kalinisan ng kamay – magkaroon ng kumpiyansa at praktisin ang paglilinis ng iyong mga kamay gamit ang sanitiser o sabon at tubig.	Ang tamang paglilinis ng kamay ay napakahalaga upang ikaw ay protektahan laban sa mga mikrobyo at laban sa pagkalat ng mga mikrobyo sa ibang tao.
Talakayin sa aged care home ang oras para sa una mong pagbisita.	Naroon ang mga kawani para bigyan ka ng oryentasyon sa aged care home, at magpapaliwanag kung aling mga lugar ang maaari mong ma-access. Ipapaliwanag din nila kung aling PPE ang kailangan mong gamitin, tutulungan kang magsuot at maghubad nito at sasagutin ang anumang mga tanong.
Unawain na ang iyong pagbisita ay magiging limitado sa isang partikular na lugar ng aged care home, gaya ng kuwarto ng taong iyong pinagmamalasakitan.	Babawasan nito ang panganib na pagkalat ng impeksyon sa buong aged care home.
Alamin sa mga kawani kung aling PPE ang kailangan mong gamitin. Kung hindi ka pa nakapagsuot dati ng PPE, matatagalan bago ka masanay dito kaya baka gusto mong mag-iskedyul ng mas maikling pagbisita.	Tutulong ang PPE na mabawasan ang panganib ng pagkahawa at pagpasa ng mga mikrobyo.
Tiyaking ang iyong mga bakuna laban sa COVID at trangkaso ay up-to-date at maaari mong ipakita ang iyong mga sertipiko ng pagbabakuna kung ikaw ay hihilingang gawin ito.	Ang pagbabakuna ay isang mahalagang paraan upang protektahan ang iyong sarili laban sa pagkahawa at pagsama ng pakiramdam at pagpasa ng impeksyon sa ibang tao.



Sa araw ng pagbisita: Bago ka umalis sa iyong bahay

Ano?	Bakit?
Kanselahin ang iyong pagbisita kung masama ang iyong pakiramdam o may mga sintomas gaya ng pag-ubo o pagbahing.	Ang pagbisita sa aged care home kapag masama ang iyong pakiramdam ay makakapagdala ng karagdagang mga impeksyon sa home.
Magsuot ng komportableng damit. Huwag magsuot ng damit na magiging napakainit o napakalamig sa ilalim ng PPE. Iwasan ang mga suot na maaalis o matutuklap kapag naghuhubad ng mga gown (halimbawa, mga hikaw).	Ang pagsusuot ng PPE (gaya ng mga gown) ay maaaring maging mainit o hindi komportable. Maaari ring masabit ang PPE sa maluwag na damit o alahas.
Ang mga iniresetang salamin sa mata ay lumalabo kapag gumagamit ng PPE.	Makabibili ka ng mga pamunas na anti-fog mula sa botika o optometrist para mabawasan ang paglalabo. Tutulong itong pabutihin ang iyong paningin habang may suot na PPE.
Magdala lamang ng mga kailangang-kailangang mga bagay sa aged care home para hindi ka makapagdala ng mga bagay na nakakuha ng mga mikrobyo pabalik sa sarili mong bahay. Kung ikaw ay karaniwang nagsusuot ng alahas gaya ng mga hikaw o relo, pag-isipang iwanan ang mga ito sa bahay. Hindi ka makagagamit ng personal mong mga bote ng inumin habang nasa kuwarto ng residente.	Ang mga bagay na dinala sa bawat sona ng aged care home sa panahon ng biglang paglitaw ng sakit ay hindi maiaalis sa sona maliban kung ang mga ito ay nalinis at nadisimpekta na. Kung ikaw ay karaniwang nagdadala ng handbag, itanong sa mga kawani kung puwede mo itong dalhin sa lugar ng residente. Maaaring hindi ito puwedeng gawin dahil sa panganib ng impeksyon. Ang ilang mga bagay gaya ng pagkain o mga libro na dadalhin mo para sa residente ay maiiwan sa kanya. Kung plano mong magdala ng mga device tulad ng mga tablet o laptop sa kuwarto ng residente, at gusto mong iuwi ang mga ito sa katapusan ng pagbisita, itanong muna sa mga kawani kung pupuwedeng gawin ito at matutulungan ka nila sa paglilinis at pagdisimpekta sa simula at katapusan ng pagbisita.
Kumain at uminom bago ka umalis ng bahay.	Hindi ka makakakain o makakainom nang ligtas nang hindi aalisin ang mga mask kapag nasa kuwarto ka na ng residente.
Magdala ng pagkain o meryenda na makakain nang ligtas ng taong iyong pinagmamalasakitan.	Bagama't hindi ka dapat sumalo sa kanyang pagkain, makakain niya ito nang komportable at ligtas habang bumibisita ka.
Magbanyo muna bago simulan ang pagbisita.	Maaaring hindi mo magamit ang banyo ng residente habang bumibisita ka. Maaari kang gumamit ng ibang banyo sa aged care home, pero kung gagawin mo ito, kailangan mong alisin ang lahat ng iyong PPE at pagkatapos ay magsuot ng bagong PPE.



Sa araw ng pagbisita: Pagbisita sa taong iyong pinagmamalasakitan

Ano?	Bakit?
Sundin ang mga pag-aatas at sagutin ang anumang mga tanong tungkol sa mga sintomas. Ipakita ang iyong mga dokumento ng pagbabakuna kung kailangan. Magpapayo rin ang mga kawani kung kailangan mong magkumpleto ng isang rapid antigen test (RAT).	Bahagi ito ng mga pamamaraan sa aged care home upang mabawasan ang pagpasok ng bagong impeksyon sa home.
Susuportahan ka ng mga kawani sa aged care home at magbibigay ng payo tungkol sa pagkontrol ng impeksyon at PPE. Kailangan ng maraming praktis at karanasan upang magsuot at mag-alis ng PPE nang ligtas.	Ang pagkontrol ng impeksyon at paggamit ng PPE ay maaaring bago para sa iyo. Para maging ligtas, matutulungan ka ng mga kawani at ipapakita sa iyo ang dapat gawin, kabilang kung paano ang paggamit ng PPE, bago ka pumasok sa serbisyo o sa kuwarto ng residente.
Isipin ang mga bagay na maaari mong kailanganin bago magsuot ng PPE. Huwag aabutin ang mga bulsa, bag sa ilalim ng PPE o mag-alis ng mga suson ng damit habang may suot na PPE.	Kapag naisuot mo na ang iyong PPE, ang panlabas na mga suson ay maaaring magkaroon ng kontaminasyon. Hindi mo dapat abutin ang nasa ilalim ng iyong gown o mask sa anumang dahilan, kabilang ang pagkuha ng telepono o bagay mula sa bulsa, dahil sa panganib na maimpeksyunan mo ang iyong sarili. Kung gagawin mo ito, kailangan mong tanggalin ang suot mong PPE, ilagay ito nang ligtas sa mga tamang basurahan at linisin ang iyong mga kamay gamit ang sanitiser, bago magsuot ng bagong PPE.
Ang mga uri ng aktibidad na magagawa mo kasama ang residente ay maaaring magbago sa biglang paglitaw ng sakit. Mga mungkahi para sa ligtas na pagbisita: • makakaupo ka sa tabi ng residente (hindi mo kailangang magkaroon ng 1.5m distansya) • makakatulong ka pa rin sa mga aktibidad gaya ng pag-brush ng kanyang buhok at pagsipilyo ng ngipin, pagpapakain, pagmo-moisturise at iba pang mga bagay na nagpapa-komportable sa tao. • hindi mo dapat halikan ang residente (hindi mo dapat alisin ang iyong mask) • kung gumagamit ng laptop o device, ikaw lang ang dapat humipo sa device (hindi ito dapat ipagamit na pareho ninyong hihipuin ito). • Iwasang hipuin ang anumang bagay habang nagdadaan ka sa loob ng gusali papunta sa kuwarto ng iyong residente	Alamin sa mga kawani kung anong mga aktibidad ang pinapayagan nang ligtas. Maaaring may mga angkop na mga lugar sa labas para sa aktibidad o pagbabago ng kapaligiran.



Sa araw ng pagbisita: Sa katapusan ng iyong pagbisita

Ano?	Bakit?
Kapag inaalís ang PPE, mahalagang gawin ito nang tama at ilagay ang PPE sa mga tamang basurahan para sa mga basurang nakakahawa. Matutulungan ka ng mga kawani. Tandaang maghugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig makaraang alisin ang iyong PPE.	Ang pag-aalis ng PPE ang pinakakumplikadong bahagi. Mahalagang gawin mo ito nang tama, kung hindi ay may panganib na maipasa mo sa iyong sarili ang impeksyon mula sa iyong kontaminadong PPE.
Kung nagdala ka ng anumang mga bagay sa kuwarto ng residente at gusto mong ilabas ulit ang mga ito, ang mga bagay na ito ay dapat maingat na linisin at disimpektahin.	Kailangang tulungan ka ng mga kawani para matutunan mo kung paano gagawin ito. Bibigyan ka ng aged care home ng detergent at alcohol wipes para linisin at magdisimpekta ng mga personal na bagay. Kailangang mag-ingat dahil ang ilang mga kemikal na produkto ay maaaring makasira ng mga ibabaw ng screen ng elektronikong device. Maaaring kailanganing basahin ang mga tagubilin ng tagagawa.

Sa araw ng pagbisita: Kapag nakauwi ka na

Ano?	Bakit?
Kung bibisita ka sa isang aged care home sa panahon ng biglang paglitaw ng sakit, dapat kang umuwi nang diretso sa bahay sa katapusan ng iyong pagbisita at palitan ang damit na iyong suot.	Upang mabawasan ang panganib ng pagkontamina sa iyong bahay, dapat mong labhan ang iyong mga damit. Malalabhan mo ang iyong mga damit na kasama ng ibang lalabhan, gamit ang normal na detergent at hot water cycle.
Pag-uwi mo sa bahay, maghugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig.	Kung nagsagawa ka ng paulit-ulit na kalinisan ng kamay gamit ang sanitiser sa iyong pagbisita, maaaring lumagkit ang iyong mga kamay dahil sa patong-patong na sanitiser.
Kung may pagkairita ng balat mula sa pagsusuot ng mask, magpahid ng moisturiser at subaybayan ang balat.	Ang pagpapahid ng moisturiser sa mukha bago at makaraang gumamit ng PPE ay makakabawas ng pagkairita ng balat.
Kung sasama ang iyong pakiramdam makaraan ang iyong pagbisita, ipaalam ito sa manedyer ng aged care home. Ingatan ang sarili mong kalusugan! Ikaw ay mahalagang bahagi sa pangangalaga at suporta ng isang tao.	May tsansa na ikaw ay nasa aged care home sa panahong ikaw ay nakakahawa. Mahalagang malaman ito ng home at makagawa ng angkop na mga hakbang upang protektahan ang mga residente at kawani.

[Tseklist na binuo na may tulong mula sa mga dalubhasa sa paghadlang ng impeksyon sa Victorian Department of Health](#)



Ano ang programang Pagtutuwangan sa pangangalaga?

Ang programang Pagtutuwangan sa pangangalaga ay nagtataguyod ng kasalukuyang mga ugnayan ng pangangalaga sa pagitan ng isang residente at ng kanyang mga kapamilya o malalapit na mga kaibigan.

Mahalaga ang kalidad ng buhay at kagalingan ng ating mga mahihinang matatanda. Sa nagdaang pandemya, natutunan natin ang kahalagahan ng pagpapatuloy ng pangangalaga, kabilang ang malaking negatibong epekto na sumira sa mga arawang nakaugalian at mga panlipunang interaksyon sa kabuuang kagalingan ng isang tao.

Ang pagiging katuwang sa pangangalaga (tinatawag ding partner) ay tumitiyak na ang mga malalapit na kaibigan at pamilya ay makakapagpanatili ng malapit at masuportang ugnayan at pagiging naroroon para sa kanilang residente sa aged care kung kailan sila ay pinakakailangan. Kabilang dito ang kakayahang magtatag ng mga kaayusan para sa karagdagang pagbisita upang magbigay ng pangangalaga, suporta at pakikipagsamahan, maski sa mga oras ng hinihigpitang pag-access, tulad ng sa mga biglang paglitaw ng skait.

Ang uri ng suporta na iyong ibinibigay bilang isang partner sa pangangalaga ay magdedepende sa inyong relasyon at sa mga pangangailangan ng taong iyong pinagmamalasakitan. Maaaring kabilang dito ang mga aktibidad gaya ng:

- pagtulong sa pagsusuot ng damit, pangangalaga sa bibig at ngipin, paghahanda at iba pang pangangalaga na karaniwan mong ibinibigay
- pagbabahagi ng mga kuwento, pagkain o iba pang mga libangan
- pagtulong magpraktis ng mga nakaugaliang ehersisyo
- pagtulong sa pagbisita sa mga lugar na may partikular na interes.

Mahalaga pa, ang pagsali sa isang programa ng Pagtutuwangan sa pangangalaga ay mangyayari lamang nang may pagsang-ayon mula sa residente ng aged care o ng kanilang kinatawan.

Ano ang mga benepisyo ng pagiging partner?

Ang pagsali sa programang Pagtutuwangan sa pangangalaga ay titiyakin na:

1. may mas malaking suporta para sa residente sa mga arawan niyang gawain kabilang ang aged care, kalusugang pangkaisipan, pisikal na pagkilos, pagsasamahang panlipunan at mga pangangailangang pangkultura
2. mayroon kayong kasunduan ng tagapagbigay ng aged care at makakapagbigay ka ng karagdagang suporta sa iyong residente, kung kailan pinakakailangan niya ito at sa mga aktibidad na mahalaga sa kanya
3. mababawasan mo ang mga negatibong epekto sa kalusugan at pangkalahatang kagalingan na sanhi ng pagkakahiwalay sa mga kaibigan
4. alam ng aged care home ang mga aktibidad na ginagawa ninyo ng taong iyong pinagmamalasakitan. Lalo itong mahalaga sa panahon kung saan hindi ka maaaring bumisita sa serbisyo, kaya maaaring patuloy na makakapagbigay ng suporta ang serbisyo sa iyong residente para sa mga pangunahing aktibidad katulad ng pagbibihis, pagkain, at pakikipagsamahan
5. ikaw ay sinusupportahan para matutunan o mapabuti mo ang iyong mga kasanayan sa paghadlang at pagkontrol sa impeksyon upang mabisita mo ang taong iyong pinagmamalasakitan nang ligtas hangga't maaari, at mapapanatili kang ligtas at ang ibang residente.



Ano ang kailangan kong gawin para maging isang partner?

Ang mga partner ay tinutukoy ng residente sa aged care, o ng kanyang kinatawan, at ang mga partner ay mga taong may malapit na ugnayan sa residente. Upang maging isang partner, inirerekomenda na:

- panoorin mo ang mga mapagkukunang video
- basahin mo ang lahat ng impormasyon sa paketeng ito
- kumpletuhin mo ang mga kaugnay na materyales katulad ng mga online learning module na makukuha sa website
- kumpletuhin mo ang induction sa serbisyo ng aged care

Kapag narebyu mo na ang lahat ng impormasyon at napanood mo na ang mga mapagkukunang video, kumpletuhin mo ang deklarasyon sa huling pahina at makipag-usap sa aged care home tungkol sa anumang mga kahingian na partikular sa kanilang programang pagtutuwangan sa pangangalaga.

Kasunduan sa Pagtutuwangan sa pangangalaga

Ang kasunduan sa pagtutuwangan sa pangangalaga ay gagawing opisyal ang mga pakikipag-ayusan ng partner sa residente at sa serbisyo ng aged care. Higit pang mahalaga, tutulong ang kasunduan upang matiyak na may pagpapatuloy ng pangangalaga kung hindi makakabisita ang partner, dahil nauunawaan ng serbisyo ang mga aktibidad na isinasagawa ng partner. Masusuportahan nito ang serbisyo sa pagpapasya kung paano nila susuportahan ang anumang mahahalagang aktibidad sa ganitong mga sirkumstansya.

Maaaring kabilang sa isang kasunduan ng pagtutuwangan sa pangangalaga ang:

- mga detalye ng mga aktibidad na sinusuportahan ng partner, kabilang kung gaano kadalas siyang bibisita para gawin ang mga bagay na ito
- mga kahingian sa pagsasanay, kabilang ang pagsasanay sa IPC at mga induction na partikular sa sityo
- kailan rerebyuhin ang kasunduan.

[Tingnan ang sample ng aming kasunduan ng partner.](#)

Ang uri ng suportang maiaalok ng partner ay maaaring magbago kung may biglang paglitaw ng sakit sa aged care home o sasailalim sa mga kautusan ng pampublikong kalusugan. Kung nalantad sa COVID o may biglang paglitaw ng sakit, ipapatupad ng aged care home ang kanilang plano ng pamamahala sa biglang paglitaw ng sakit. Sa panahong ito, dapat gawing mas madali hangga't maaari ang pag-access upang matiyak na ang taong iyong pinagmamalasakitan, at ang lahat ng mga residente, ay may patuloy na pag-access sa pagbisita.

Deklarasyon

Mangyaring kumpletuhin at lagdaan upang kumpirmahin na nabasa mo na ang lahat ng mga materyales ng pagsasanay.

Pagpapanatiling ligtas ka at ang matandang tao na iyong binibisita	☐	Hindi
Kalinisan ng kamay	☐	Hindi
Pagsusuot ng mask	☐	Hindi
Pagbawas sa pagkalat ng impeksyon sa panahon ng biglang paglitaw ng sakit	☐	Hindi
Pagbisita sa isang aged care home sa panahon ng biglang paglitaw ng sakit	☐	Hindi

Nilagdaan:

Petsa:



Kinikilala ng Aged Care Quality and Safety Commission ang mga Tradisyonal na May-ari ng lupain sa buong Australya, at ang kanilang patuloy na pakikipag-ugnayan sa lupa, dagat at komunidad. Nagbibigay-galang kami sa kanila at sa kanilang mga kultura, at sa mga Elder noon at sa kasalukuyan.

Huling binago noong 11 Mayo 2023. Maaaring makakuha ng mga na-update na bersyon na may bagong nilalaman – tingnang madalas ang aming website para matiyak na nakukuha mo ang mga kasalukuyang bersyon. Kung gusto mong magbigay ng anumang komento kaugnay sa mapagkukunang ito, mangyaring mag-email sa education@agedcarequality.gov.au.



Telepono
1800 951 822



Web
agedcarequality.gov.au



Sumulat sa
Aged Care Quality and Safety Commission
GPO Box 9819, In Your Capital City