



Bakım ortaklıkları Birlikte dikkat etmek

Yaşlı bakım evlerini ziyaret eden ve buralarda
gönüllü olarak çalışan kişiler için bilgi paketi



Australian Government
Aged Care Quality and Safety Commission

Engage
Empower
Safeguard



İçindekiler

Kendinizi ve ziyaret ettiğiniz yaşlıları güvende tutma	3
El hijyeni	6
Maske takma	9
KKD takma ipuçları	13
Salgın esnasında enfeksiyonun yayılmasını azaltma	14
Kontrol listesi: Salgın esnasında yaşlı bakımevini ziyaret etme	17
Bakım ortaklıkları programı nedir?	21
Beyan	23



Kendinizi ve ziyaret ettiğiniz yaşlıları güvende tutma

Yaşlı Bakımı Kalite ve Güvenlik Komisyonu, salgınlar sırasında bile aile ve yakın arkadaşların yaşlı bakımı merkezlerinde yaşayan kişilerle sosyal bağlılıklarını ve önemli bakım ilişkilerini sürdürmelerine yardımcı olacak kaynaklar geliştirmiştir. Bu bilgi paketi mikropların yayılmasını önleme becerilerinizi geliştirecektir.

Bu pakette hangi bilgiler yer alıyor?

Bu pakette aşağıdaki konularda bilgi mevcuttur:

- Kendinizi ve bakım sağladığınız kişiyi güvende tutma
- El hijyeni
- Maske takma
- Salgın esnasında enfeksiyonun yayılmasını azaltma
- Salgın esnasında yaşlı bakımevini ziyaret etme

Komisyon ayrıca, bu çalışma kitabındaki temel bilgileri kapsayan çevrimiçi öğrenme modülleri geliştirmiştir. Modüllere [Komisyonun internet sitesinden](#) ulaşabilirsiniz.

Enfeksiyonu önleme ve kontrol etme neden önemlidir?

Yaşlılar, özellikle enfeksiyonların ve bulaşıcı hastalıkların etkisi söz konusu olduğunda toplumumuzdaki en savunmasız insanlardandır. Yaşlı bakımı gören birisini ziyaret ediyorsanız etkin enfeksiyon önleme ve kontrol uygulamalarına uyma sorumluluğunuz vardır.

Yaşlı bakım merkezini ziyaret ettiğinizde her zaman gerçekleştirmeniz gereken bazı eylemler vardır. Bazen kendinizi iyi hissediyor olabilir ama yine de farkında olmadan

bulaştırıcı olabilirsiniz. Dolayısıyla aldığınız her bir önlem büyük bir fark yaratır ve mide-bağırsak enfeksiyonu, grip ve COVID gibi bulaşıcı hastalıkların yayılmasını önlemeye yardımcı olur, böylece kendiniz dahil olmak üzere herkesi güvende tutmaya yardımcı olabilirsiniz.

Unutmayın:

- Enfeksiyon önleme ve kontrolünde herkese düşen görevler vardır.
- Yaşlı bakım evi tarafından uygulanan tüm yönerge ve gerekliliklere uymak önemlidir. Uyguladıkları gereklilikler hakkında daha fazla bilgi edinmek için yaşlı bakım evi ile görüşün.
- Alınması gereken ilave önlemler bulunduğu için salgın durumunda gerçekleştireceğiniz eylemler farklı olacaktır. Yaşlı bakım evi bir salgına karşı önlem almışsa fazla bilgi edinmek için [salgın kontrol listesine](#) başvurun.
- Her sakın, salgın halinde en az bir ziyaretçi dahil olmak üzere sosyal ilişkilerini sürdürme hakkına sahiptir. Komisyonun [Yaşlı bakım evine güvenli ziyaretçi erişimini sağlama](#) bilgi formu, bir yaşlı bakım evine gelen farklı ziyaretçi türleri ve yatılı yaşlı bakımı sağlayıcılarının güvenli ziyaretçi erişimini sağlama yükümlülükleri hakkında daha fazla bilgi içerir.



Güvende tutmaya yönelik eylemler...

Yaşlı bakım evini ziyaret etmeden önce

- Kendinizi iyi hissetmiyorsanız evde kalın.
- Ziyaretinizi etkileyebilecek her türlü kamu sağlığı uyarılarına dikkat edin
- Yaşlı bakım evinin ziyaret düzenlemelerine dikkat edin
- Ziyaret için aşı gereklilikleri (örneğin COVID ve grip) hakkında bilgi sahibi olun ve aşı kaydınızı güncel tutun.

Ziyaretiniz sırasında



Ellerinizi temizleyin

Neden? Mikroplar temas yoluyla yayılabilir. Bu, bulaştırıcı bir kişinin başka bir kişiye veya bir nesneye dokunması ve başka bir kişinin de aynı bölgeye dokunması durumudur. Ellerinizde mikrop olup olmadığını bilemeyebilirsiniz.



Dirsek içinize veya bir mendile öksürün veya hapşırın

Neden? Virüsler, bulaşıcı bir kişi öksürdüğünde veya hapşırdığında yayılabilir ve damlacıklar ya da aerosoller hava yoluyla yayılabilir. Ellerimize öksürdüğümüzde bu virüsler dokunduğumuz diğer şeylere kolayca geçebilir. Mendil kullandıktan sonra ellerinizi her zaman temizlemeyi unutmayın.



Ziyaretiniz sırasında



Talimatları izleyin

Neden? Yazılı bildirimleri okumak ve personelin yönlendirmelerini takip etmek size ziyaret ettiğiniz yere özel bilgiler sağlar.



Maske takın

Neden? Maske ve diğer kişisel koruyucu donanımların (KKD) takılması, sizin veya bir başkasının konuşurken, öksürürken veya hapşırırken enfekte partikülleri soluma ya da yayma riskini azaltmaya yardımcı olur.



Mümkün olduğunca ve özellikle insanlar hasta olduğunda mesafenizi (1,5 m) koruyun

Neden? Yakın temasta bulunan kişiler, enfekte bir kişiden gelen enfekte damlacıkları veya aerosollerini soluma konusunda yüksek risk altındadır. Ortak alanlarda 1,5 metrelik mesafeyi korumalısınız ancak bakım sağlayıp refakat ettiğiniz kişi için sosyal mesafeyi korumaya gerek yoktur.



Cam açın

Neden? Mümkün olduğunda bir pencere açmak, havadaki bulaşıcı partiküller için doğal bir havalandırma görevi görebilir. Bir pencere açmadan önce personele danışın.

Ziyaretinizden sonra



Aşağıdaki durumlarda yaşlı bakım evi müdürünü arayın:

- Ziyaretiniz sırasında bulaşıcı hastalık kapmış olabileceğiniz için kendinizi iyi hissetmiyorsanız
- Herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa.



El hijyeni

El hijyeni, ellerinizi temizlemekle ilgilidir. Bu, güvende kalmanızın ve kendinizi ve başkalarını hastalanmaktan korumanızın önemli bir parçasıdır. Bir yaşlı bakım evine girdiğimizde mikropların yayılmasını önlemek için ellerimizi temizlememiz gerekir.

Ellerinizi temizlemenin 2 yolu vardır:

- Dezenfektan
- El yıkama.

Ellerimi ne zaman dezenfektan ile temizlemeliyim?

Aşağıdaki durumlarda ellerinizi dezenfektan ile temizlemeniz gerekir:

- Yaşlı bakım evine girdiğinizde veya çıktığınızda
- Bir sakinin odasına girmeden önce
- Ön kapı ziline, kapı kollarına veya merdiven korkuluklarına ve sık dokunulan diğer yüzeyler ile eşyalara dokunduktan sonra
- Bir sakinin odasından çıktıktan sonra.



Ellerinizi dezenfektanla nasıl temizleyeceğinizle ilgili videoyu izlemek için Kare Kodunu taratın veya aşağıdaki bağlantıyı tarayıcınıza yazın:

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

Ellerimi ne zaman yıkamalıyım?

Aşağıdaki durumlarda ellerinizi su ve sabunla yıkamanız gerekir:

- Kirli görünen bir şeye dokunduysanız
- Ellerinizi gözle görülür şekilde kirliyse
- Tualete gittikten sonra.



Ellerinizi su ve sabunla nasıl yıkayacağınız hakkındaki videoyu izlemek için Kare Kodunu taratın veya aşağıdaki bağlantıyı tarayıcınıza yazın:

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



Ellerimi dezenfektan kullanarak nasıl temizlerim?



1. Dezenfektan uygulayın

- Dezenfektanı ellerinize 1 veya 2 kez uygulayın.
- Ellerinizi kaplayacak kadar dezenfektan olduğundan emin olun.



2. Ellerinizi ovuşturun

- Avuç içlerinizi birleştirin.
- Dezenfektanı avuç içlerinizle ovuşturun.



3. Ellerinizin arkasını ovuşturun

- Bir elinizin avuç içini diğer elinizin sırtına koyun.
- Parmaklarınızı birbirine geçirin ve yukarı aşağı ovuşturun.
- Bu işlemi diğer tarafta tekrarlayın.



4. Parmaklarınızı birbirine geçirin

- Avuç içlerinizi birleştirin.
- Parmaklarınızı birbirine geçirin ve yukarı aşağı ovuşturun.



5. Parmaklarınızın arkasını ovun

- Bir elinizin parmaklarını yumun ve dairesel hareketlerle diğer avucunuzla ovuşturun.
- Bu işlemi diğer tarafta tekrarlayın.



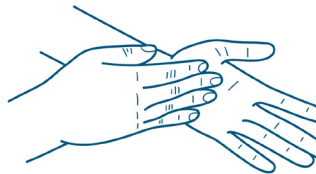
6. Her bir başparmağı ovuşturun

- Başparmağınızı diğer elinizin avuç içiyle yukarı ve aşağı doğru ovuşturun.
- Bu işlemi diğer tarafta tekrarlayın.



7. Avuç içlerinizi parmak uçlarınızla ovuşturun

- Bir elinizin parmak uçlarıyla diğer elinizin avuç içini dairesel hareketlerle ovuşturun.
- Bu işlemi diğer tarafta tekrarlayın.



8. Her iki elinizin bileklerine dezenfektan sürün

9. Dezenfektanın kendiliğinden kurumasını bekleyin.

- Ellerinizi kurulamak için havlu kullanmayın.





Ellerimi su ve sabun kullanarak nasıl temizlerim?



1. Ellerinizi ıslatın

- Musluğu açın ve ellerinizi ıslatın.
- Tüm adımları tamamlarken musluğu açık tutun ancak en sonuna kadar ellerinizi durulamayın.



2. Sabun uygulayın

- Avuç içlerinizi birbirine sürün.
- Yeterince sabun kullandığınızdan emin olun.
- Ellerinizi birbirine sürüttüğünüzde köpürmelidir.



3. Ellerinizin arkasını ovuşturun

- Bir elinizin avuç içini diğer elinizin arkasına koyun.
- Parmaklarınızı birbirine geçirin ve yukarı aşağı ovuşturun.
- Bu işlemi diğer tarafta tekrarlayın.



4. Parmaklarınızı birbirine geçirin

- Avuç içlerinizi birleştirin.
- Parmaklarınızı birbirine geçirin ve yukarı aşağı ovuşturun.



5. Parmaklarınızın arkasını ovun

- Bir elinizin parmaklarını yumun ve dairesel hareketlerle diğer avucunuzla ovuşturun.
- Bu işlemi diğer tarafta tekrarlayın.



6. Her bir başparmağı ovuşturun

- Başparmağınızı diğer elinizin avuç içiyle yukarı ve aşağı doğru ovuşturun.
- Bu işlemi diğer tarafta tekrarlayın.



7. Avuç içlerinizi parmak uçlarınızla ovuşturun

- Bir elinizin parmak uçlarıyla diğer elinizin avuç içini dairesel hareketlerle ovuşturun.
- Bu işlemi diğer tarafta tekrarlayın.



8. Ellerinizi durulayın

- Ellerinizi suyun altına sokun ve tüm sabunu giderin.
- Mümkün olduğunda musluğu dirseğinizle kapatın. ELLERİNİZİ KULLANMAYIN.



9. Ellerinizi kurulayın

- Ellerinizi kurulamak için temiz bir kağıt mendil kullanın.
- Kumaş havlu kullanmayın.

Ellerinizi temizlemeyi bitirdiğinizde lavaboya, musluğa veya çöp kutusuna dokunmayın; aksi takdirde ellerinizi tekrar temizlemeniz gerekir.



Maske takma

Neden maske takmalıyım?

Maske takmak hastalanmaktan korunamanızın önemli bir parçasıdır. Ayrıca ziyaret ettiğiniz veya bakım sağladığınız kişinin güvende kalmasına yardımcı olur. Toplum içinde bez maske veya cerrahi maske takıyor olabilirsiniz. Diğer bazı maskeler solunum cihazı olarak bilinir.

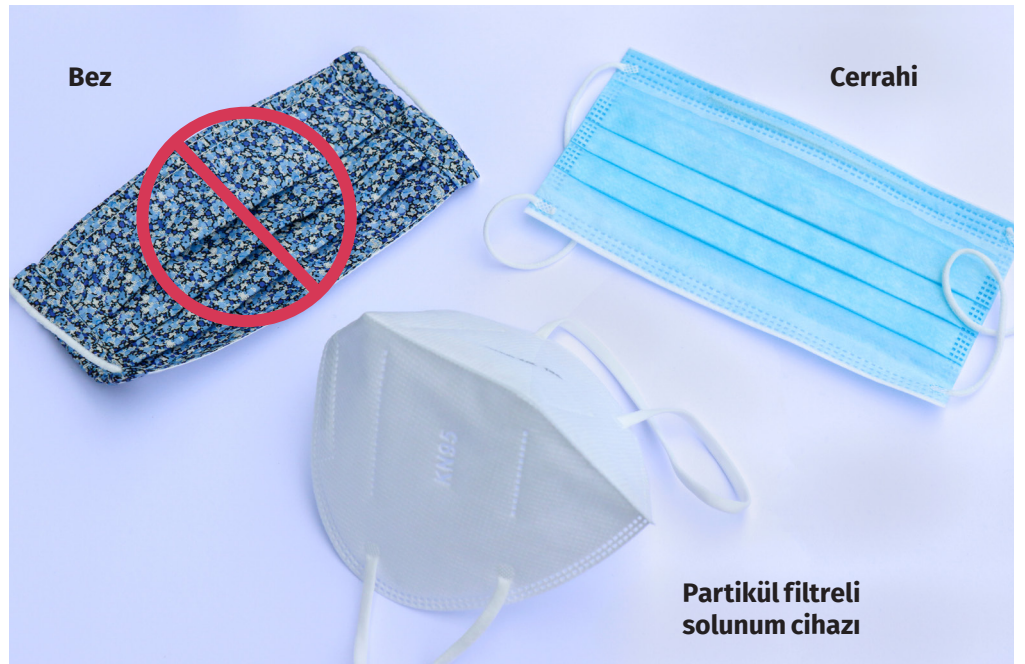
Soğuk algınlığı, grip ve COVID'e neden olan virüsler dahil mikropların yayılmasını önlemek için yaşlı bakım evlerinde uygun bir maske takmanız gerekir. İnsanlar belirtileri olmasa bile mikrop yayabilirler.

Hangi maskeyi takmalıyım?

Kendinizi ve başkalarını korumak için cerrahi maske veya partikül filtreli solunum cihazı (PFR, P2 veya N95 maskesi olarak da bilinir) takmalısınız. Bez maskeler o kadar etkili değildir ve yaşlı bakım evinde kullanım için uygun değildir.

Maskeniz tam oturmalı ve hem burnunuzu hem de ağızınızı örtmelidir.

Eldeki kanıtlar sakalın maske ile burun ve ağız üzerinde yeterli sızdırmazlık sağlamayı zorlaştırabileceğini gösterdiğinden sinek kaydı (veya buna yakın) tıraş olmanız önerilir. Yetersiz sızdırmazlık, insanları mikropların yayılma riskiyle karşı karşıya bırakabilir.





Maskemi ne sıklıkla değiştirmeliyim?

Cerrahi, P2 ve N95 maskeleri tek kullanımlıktır. Yaşlı bakım evini her ziyaret ettiğinizde yeni bir maske takmalısınız. Maskeniz ıslanmadığı veya hasar görmediği sürece 4 saate kadar dayanır. Maskeniz ıslanırsa veya hasar görürse derhal değiştirmelisiniz.

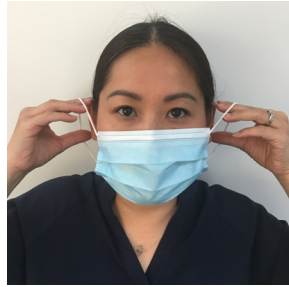
Bir maskeyi çıkarırsanız çöp kutusuna atmanız ve daha sonra yeni bir maske kullanmanız gerekir. Bir salgın durumunda, kullanılmış maskeler özel bir atık kutusuna atılmalıdır. Personel bu konuda size destek olacaktır.

Maskenizi atar atmaz ellerinizi dezenfekte etmeyi unutmayın.

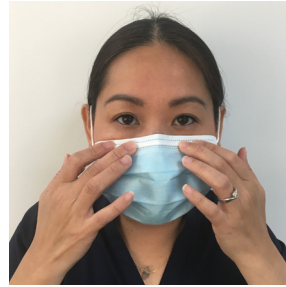
Cerrahi maskemi nasıl takacağım?



1. Adım Ellerinizi dezenfektan ile temizleyin.



2. Adım Maskeyi bantlarından veya iplerinden tutun, ardından maskeyi başınızın etrafına bağlayın veya ipleri kulaklarınıza geçirin.



3. Adım Maskenin ağzınızı ve burnunuzu kapattığından ve yüzünüz ile maske arasında boşluk kalmadığından emin olun ve burun parçasını burnunuzun etrafına bastırın.



4. Adım Maskeyi takarken ön tarafına dokunmayın.



P2 veya N95 maskemi nasıl takacağım?



1. Adım Ellerinizi dezenfektan ile temizleyin.



2. Adım Maskeyi ters tarafı yukarı bakacak şekilde açın. Panelleri açın ve ipleri gevşetin. Maskenin üst kısmında metal bir şerit vardır. Burası burun parçasıdır. Hafifçe bükerek gaga şekline getirin.



3. Adım Maskeyi ellerinizle dışarıdan, ipler parmaklarınızın etrafında olacak şekilde bardak tutar gibi tutun.



4. Adım Maskeyi burun parçası burnunuzun kemerine gelecek şekilde çenenizin altından yüzünüze yerleştirin.



5. Adım Bir eliniz maskenin dış tarafındayken alt ipi başınızın üstünden çekin. İpi boynunuzun arkasına ve kulaklarınızın altına yerleştirin.



6. Adım Üstteki ipi başınızın üstünden çekin ve başınızın üst kısmına yüksekçe oturtun.



7. Adım İpleri ayarlayın. İpler katlanmamalıdır.



8. Adım Maskeyi yanak ve çenenizde ayarlayın.



9. Adım Metal klipsi yüzünüze doğru içe bastırarak burun klipsini burun köprünüzün şekline “uydurmak” ve oturtmak için her zaman iki elinizi kullanın.



10. Adım Parmaklarınızı metali burnun her iki tarafında aşağı indirin.



11. Adım Yüzdeki kılların, saçınızın ve küpelerin maskenin altında olduğundan emin olun.



12. Adım Yüz, yanaklar ve burun üzerine bastırın.



P2 veya N95 maskesinin nasıl takılacağı ve oturma kontrolünün nasıl yapılacağı hakkındaki videoyu izlemek için soldaki Kare Kodunu taratın veya aşağıdaki bağlantıyı tarayıcınıza yazın: <https://www.agedcarequality.gov.au/resources/wearing-mask-video-partners-care>

P2 veya N95 maskemin oturduğunu nasıl kontrol edebilirim?



1. Adım Ellerinizi nazikçe maskenin kenarının etrafına yerleştirin.



2. Adım Derin bir nefes alın ve maskenin içe doğru çöktüğünden emin olmak için birkaç saniye tutun.



3. Adım Nefes verin, maskenin dışarı doğru çıkıntı yaptığından emin olun ve hava kaçağı olup olmadığını kontrol edin.

Maskenizin yüzünüze tam oturması önemlidir; böylece siz nefes alırken virüslerin içeri girmesini önleyebilir. Maskenin oturduğunu kontrol etmek için:

- Maskenizin yanlarından veya üstünden hava sızıntısı olup olmadığını hissetmek için sonraki iki adımı uygularken ellerinizi maskenin dış kenarının etrafına hafifçe yerleştirin
 - **1. ADIM:** Derin bir nefes alın, maskenin içe doğru çöktüğünü görmelisiniz
 - **2. ADIM:** Nefes verin, şimdi maskenin dışarı doğru çıktığını görmelisiniz
- Maskenin yanlarından hava çıkarsa. Maskenin konumunu düzeltin, burun ipini sıkın elastik kısmın konumunu düzeltin

- Hava burun etrafından sızıyorsa. Tam sızdırmazlık sağlanana kadar burun ipinin konumunu düzeltin.

Maskenizi ayarlayamıyorsanız yaşı bakım evindeki birinden size yardım etmesini isteyin. Bu, iplerin kontrol edilmesini ve maskenin kenarlarına herhangi bir şeyin (örneğin küpe veya saç) takılıp takılmadığının kontrol edilmesini içerebilir.

Oturduğunu kontrol ederken maskenizi ayarlamamanız gerekiyorsa maske ayarlandıktan sonra oturduğunu tekrar kontrol etmelisiniz. Hala tam oturmuyorsa başka bir maske türü deneyin. Hepimizin yüz şekli farklıdır ve bazı maskeler diğerlerine göre daha iyi oturur.



KKD takma ipuçları

- Maskeler sıkı ve rahatsız edici olabilir. Personelden maskenizin doğru takılıp takılmadığını kontrol etmesini isteyin. İpler buruşuk veya katlanmış olmamalıdır. Maske kenarları buruşmuş, kıvrılmış veya cildinizde katlanmış olmamalıdır.
- Maske ile ziyaret öncesinde ve sonrasında yüz cildinizi nemlendirin.
- Kişisel Koruyucu Donanım (KKD) takmadan önce saçınızı arkada bağlayın veya tokalayın. Saçları gözlerden uzaklaştırmak için eldivenli ellerle yüz siperinin altına uzanmayın.
- Maskelerle iyi bir sızdırmazlık sağlamak için sinekkaydı veya buna yakın tıraşlı olmalısınız.
- KKD takmadan önce nelere ihtiyacınız olabileceğini düşünün. Kontaminasyona yol açacağı için KKD'nin altından ceplere, çantalara uzanmayın veya KKD takarken giysi katlarınızı çıkarmayın.





Salgın esnasında enfeksiyonun yayılmasını azaltma

Yaşlı bakım evini her ziyaret ettiğinizde enfeksiyon riski vardır; ancak bir salgın sırasında veya bakım sağladığınız kişide enfeksiyon olduğunda ziyaret ederseniz ek riskler olabilir. Mide-bağırsak enfeksiyonu veya COVID gibi bulaşıcı bir hastalık salgını sırasında bir yaşlı bakım evini ziyaret ederken enfeksiyonların yayılmasını önlemek, riskleri yönetmek ve herkesi güvende tutmak için almanız gereken ilave önlemler vardır.

Salgın sırasında ziyarete devam etmek istiyorsanız öncelikle kendi sağlık koşullarınız ve bağışıklığınız dahil olmak üzere tüm riskleri göz önünde bulundurmalısınız.

Yaşlı bakım evlerindeki ziyaretçi ve enfeksiyon kontrol politikalarının herhangi bir zamanda risklere bağlı olarak hızla değişebileceğini unutmanız önemlidir. Olası değişikliklerden haberdar olun; böylece salgın olduğunda hazırlıklı olursunuz.



Ziyaret gereklilikleri

Salgın sırasında bir yaşlı bakım evine yapılacak ziyaretler, ziyaretinize hazır olduklarından emin olmak için yaşlı bakım evi ile koordine edilmelidir.

Bu, sizin için uygun KKD ve desteğin mevcut olduğundan emin olmayı içerir. Bakım sağladığınız kişiyi ziyaret etmeye devam edebilmeniz için her türlü çaba gösterilecektir.

Ziyaretinizden önce yaşlı bakım evinin tüm gerekliliklerini yerine getirdiğinizden emin olun. Çeşitli zamanlarda bunlar aşağıdakileri içerebilir:

- Halk sağlığı yönlendirmeleri ve uyarıları
- Aşı olma gereklilikleri (örneğin COVID ve grip)
- Belirtildiği şekilde hızlı antijen testi (RAT) veya diğer test gereklilikleri.
- Tüm “bakım ortaklıkları” ve sahaya özel eğitimlerin tamamlanması.

Bir salgın sırasında ilk ziyaretinizde, personelin size hangi alanlara girip giremeyeceğini gösterdiği ve KKD'yi doğru ve güvenli bir şekilde kullandığınızdan emin olduğu bir oryantasyon da olabilir.

Unutmayın: Kendinizi iyi hissetmiyorsanız evde kalın ve yaşlı bakımı hizmet merkezine gelmeyin.



Salgın sırasında yapılması gerekenler



El hijyenini unutmayın

Ellerinizi mutlaka temiz tutmalısınız. Düşünün:

- Doğru tekniği kullanıyor musunuz?
- Ellerinizi ne zaman yıkayacağınızı ve ne zaman dezenfekte edeceğinizi biliyor musunuz?
- Gerektiğinde ellerinizi temizliyor musunuz? Örneğin, ziyaret ettiğiniz kişinin odasına girmeden önce ve odadan çıktıktan sonra.



Etrafınızdakilerin farkında olun

Etrafınızdakileri düşünüyor musunuz? Unutmayın:

- Mümkün olduğunda diğerleri arasında 1,5 m mesafe bırakın
- Belirli bir alanda bulunabilecek kişi sayısı ile ilgili kısıtlamaların farkında olun.

Yaşlı bakım evi, riske göre farklı bölgelere ayrılacaktır. Bakım evinde nereye girip giremeyeceğinizin farkında olun ve kurallara uyun.



Gerekli KKD'leri giyin

Kişisel koruyucu donanım veya KKD; maske, önlük, eldiven ve göz korumasını içerir. Yaşlı bakım evi enfekte olma ve mikrop

bulaştırma riskini azaltmak için sizden KKD giymenizi isteyebilir.

Salgın esnasında daha yüksek koruma seviyesine sahip maskeler takılmalıdır; bunlara P2 veya N95 maskeleri denir. Maskenizi çıkarırken uygun şekilde atmanız ve ellerinizi dezenfekte etmeniz gerekir.

Aşağıdaki durumlarda ziyaretinizde ek KKD giymeniz istenebilir:

- Ziyaret ettiğiniz kişi hastaysa ve test sonucu bekliyorsa
- Ziyaret ettiğiniz kişi yüksek riskli bir kişiye ve enfeksiyon kapmış olma ihtimali varsa
- Yaşlı bakım evinde bir salgın varsa.

Bir salgında bu, aşağıdakilerin takılmasını içerebilir:

- Daha yüksek koruma seviyesine sahip P2 veya N95 maskeleri. Maskenizi çıkarırken uygun şekilde atmanız ve ellerinizi dezenfekte etmeniz gerekir.
- Güvenlik gözlükleri, gözlükler veya yüz siperleri gibi gözlük koruması (Unutmayın: Reçeteli gözlükler yeterli koruma sağlamaz)
- Önlükler
- Eldivenler.



Tüm talimatlara uyun

Binaya erişim ve bina içinde hareket dahil olmak üzere yaşlı bakım evinin uyguladığı tüm talimatlara uymanız önemlidir.

Salgın sırasında hareketiniz yaşlı bakım evi içinde bölge olarak bilinen belirli alanlarla sınırlandırılacaktır ve bu, şu anlama gelir:

- Erişiminiz belirli bölgelerle sınırlandırılabilir
- Banyo gibi tesisleri kullanmak için bir bölgeden geçmeniz durumunda KKD'yi değiştirme gerekliliği.

Salgın sırasında ziyaret saatleri ve yaptığınız tüm düzenlemeler değişebilir. Sizi ve bakım sağladığınız kişiyi güvende tutmak için personel, risk düzeyine bağlı olarak ziyaretinizin kişinin odasıyla sınırlı olup olmadığını size bildirecektir.



Diğer değişiklikler

Salgın sırasında aşağıdakileri içeren başka değişiklikler fark edebilirsiniz:

Artan temizlik

Yatak korkulukları, ışık düğmeleri ve tırabzanlar gibi ortak yüzeyler ve yatak odaları daha düzenli olarak temizlenebilir.

Yiyeceklerde değişiklikler

Yemekler farklı bir yerde hazırlanabilir ve bakım sağladığınız kişinin odasında yemek yemesi gerekebilir. Ayrıca normal tabak takımından tek kullanımlık eşyalara geçiş de olabilir.

Daha fazla izleme

Tüm sakinlerin sağlık ve esenlik durumlarının izlenmesi artırılabilir. Bu, düzenli olarak ateşlerinin, nefes alıp vermelerinin kontrol edilmesini ve durumlarında ve kendilerini nasıl hissettiklerinde başka değişiklikler olup olmadığının araştırılmasını içerebilir.

Personel

Farklı veya yeni personel geçici olarak bakım ve destek hizmetlerine yardımcı olabilir. Bunun nedeni her zamanki personelin evde izolasyonda olması olabilir.

Lütfen bu değişikliklerin sakinleri ve personeli korumak için tasarlandığını anlayın. Bunlar geçici olacaktır.



Kendinizi ve başkalarını güvende tutun

Bakım sağladığınız kişiyi ziyaret etmeye devam ederken kendinizi de nasıl güvende tutabileceğinizi düşünün. Enfeksiyonların başkalarına yayılmasını önlemeye yardımcı olmak için alabileceğiniz önlemleri düşünün. Salgın sırasında yaşlı bakım evini ziyaret etmek için aşağıdaki kontrol listesi, kendiniz ve başkaları için riskleri yönetmek üzere atabileceğiniz adımlar hakkında rehberlik sağlar.

Destek alabilirsiniz:

Herhangi bir sorunuz varsa yaşlı bakım evi müdürüyle iletişime geçin.

Yol gösterecek daha fazla bilgiye ihtiyacınız varsa şu telefonları okuyun:

My Aged Care (Yaşlı Bakımım) **1800 200 422** veya www.myagedcare.gov.au

1800 020 080 numaralı telefondan Ulusal Koronavirüs Yardım Hattı



Kontrol listesi: Salgın esnasında yaşı bakımevini ziyaret etme

Bu kontrol listesinde, bir salgın sırasında yaşı bakım evini ziyaret ettiğinizde kendiniz ve başkaları için riskleri yönetmek üzere atabileceğiniz pratik adımlar açıklanmıştır.

Ziyaretinizden sonra

Ne?	Neden?
El hijyeni: Kendinize güvenin ve ellerinizi dezenfektan veya sabun ve su ile temizleyin.	El hijyenini düzgün bir şekilde korumak sizi mikroplardan ve mikropları başkalarına yaymaktan korumak için çok önemlidir.
Yaşı bakım evi ile ilk ziyaretinizin zamanlamasını görüşün.	Personel size yaşı bakım evinin oryantasyonunu sağlamak ve hangi alanlara erişebileceğinizi açıklamak için hazır bulunacaktır. Ayrıca hangi KKD'leri kullanmanız gerektiğini açıklayacak, bunları giyip çıkarmanıza yardımcı olacak ve sorularınızı yanıtlayacaklardır.
Ziyaretinizin, bakım sağladığınız kişinin odası gibi yaşı bakım evinin belirli bir alanıyla sınırlı olacağını anlayın.	Bu, enfeksiyonun yaşı bakım evine yayılma riskini azaltacaktır.
Hangi KKD'yi kullanmanız gerektiğini personele danışın. Daha önce KKD giymediyseniz alışmanız zaman alabilir; bu nedenle daha kısa bir ziyaret planlamak isteyebilirsiniz.	KKD, enfeksiyon kapma ve mikrop bulaştırma riskini azaltmaya yardımcı olur.
COVID ve influenza aşılarınızın güncel olduğundan emin olun ve sizden istenmesi halinde aşı belgelerinizi gösterebilirsiniz.	Aşı olmak, kendinizi enfekte ve hasta olmaktan ve enfeksiyonu başkalarına bulaştırmaktan korumanın önemli bir yoludur.



Ziyaret gününde: Evinizden çıkmadan önce

Ne?	Neden?
Kendinizi iyi hissetmiyorsanız veya öksürme ya da hapşırma gibi belirtileriniz varsa ziyaretinizi iptal edin.	Hasta olduğunuzda yaşlı bakım evini ziyaret etmeniz eve başka enfeksiyonların girmesi riskini taşır.
Rahat şekilde giyinin. KKD'nin altında çok sıcak veya soğuk tutacak giysiler giymeyin. Önlükleri çıkarırken küpe gibi yerinden oynayacak veya çıkacak giysi ve takılardan kaçının.	KKD (önlük gibi) giymek sıcak ve rahatsız edici olabilir. KKD bol giysilere veya takılara da takılabilir.
Reçeteli gözlükler KKD kullanırken buğulanmaya eğilimli olabilir.	Buğulanmayı azaltmak için bir eczacı veya gözlükçüden buğu önleyici mendiller satın alabilirsiniz. Bu, KKD giyerken görüşünüzü iyileştirmeye yardımcı olur.
Yaşlı bakım evine yalnızca gerekli eşyaları getirmeyi planlayın; böylece mikrop kapmış eşyaları kendi evinize geri getirmemiş olursunuz. Genellikle küpe veya saat gibi takılar takıyorsanız bunları evde bırakmayı düşünün. Ziyaret ettiğiniz sakinin odasında kişisel içecek şişelerini kullanamazsınız.	Salgın sırasında yaşlı bakım evinin her bir bölgesine getirilen eşyalar temizlenip dezenfekte edilmedikçe bölgeden çıkarılamaz. Genellikle el çantası taşıyorsanız bunu ziyaret ettiğiniz sakinin alanına sokmanıza izin verilip verilmeyeceğini personele danışın. Enfeksiyon riski nedeniyle bu mümkün olmayabilir. Sakin için getirdiğiniz yiyecek veya kitap gibi bazı eşyalar sakinin yanında bırakılacaktır. Sakinin odasına tablet veya dizüstü bilgisayar gibi cihazlar getirmeyi planlıyorsanız ve ziyaretin sonunda bunları yanınıza almak istiyorsanız önce personele buna izin verilip verilmediğini ve ziyaretin başında ve sonunda temizlik ile dezenfeksiyon konusunda size yardımcı olup olamayacaklarını kontrol edin.
Evden ayrılmadan önce bir şeyler yiyip içmeyi planlayın.	Sakinin odasına girdiğinizde maskeleri çıkarmadan güvenli bir şekilde yiyip içemezsiniz.
Baktığınız kişinin güvenli yiyebileceği yiyecek veya atıştırmalıklar getirmeyi planlayın.	Baktığınız kişinin güvenli yiyebileceği yiyecek veya atıştırmalıklar getirmeyi planlayın.
Ziyarete başlamadan önce tuvalet molası verin.	Ziyaret sırasında sakinin tuvaletini kullanamayabilirsiniz. Yaşlı bakım evindeki başka bir banyoyu kullanmanız mümkün olabilir ancak bunu yaparsanız tüm KKD'lerinizi çıkarmanız ve yeni KKD'ler giymeniz gerekir.



Ziyaret gününde: Bakım sağladığınız kişiyi ziyaret etmek

Ne?	Neden?
Yönergeleri takip edin ve belirtilerle ilgili soruları yanıtlayın. Gerektiğinde aşı belgelerinizi gösterin. Personel ayrıca hızlı antijen testini (RAT) yaptırmanız gerekip gerekmediğini bildirecektir. Yaşlı bakım evindeki personel size destek olacak ve enfeksiyon kontrolü ve KKD konusunda tavsiyelerde bulunacaktır. KKD'yi güvenli bir şekilde giyip çıkarmak çok fazla pratik ve deneyim gerektirir.	Bu, yaşlı bakım evinin bakım evine yeni enfeksiyon getirilmesini en aza indirme prosedürlerinin bir parçasıdır.
KKD takmadan önce nelere ihtiyacınız olabileceğini düşünün. KKD'nin altından ceplere, çantalara uzanmayın veya KKD takarken giysi katlarınızı çıkarmayın.	Enfeksiyon kontrolü ve KKD kullanımı sizin için yeni olabilir. Güvende olmanız için personel size yardımcı olabilir ve servise veya sakinin odasına girmeden önce KKD'nin nasıl kullanılacağı dahil olmak üzere ne yapmanız gerektiğini gösterebilir.
Sakinle paylaşabileceğiniz faaliyet türlerinin bir salgınla birlikte değişmesi muhtemeldir. Güvenli bir ziyaret için ipuçları: • Ziyaret ettiğiniz sakinin yanına oturabilirsiniz (1,5 m mesafeyi korumak zorunda değilsiniz) • Saçlarını ve dişlerini fırçalamak, beslemek, nemlendirmek ve kişiyi rahat ettiren diğer şeyler gibi faaliyetlerde hala yardımcı olabilirsiniz • Sakini öpmemelisiniz (maskenizi çıkarmamalısınız) • Bir dizüstü bilgisayar veya cihaz kullanıyorsanız cihaza yalnızca siz dokunmalısınız (cihaz, cihaza dokunan iki kişiyle paylaşılmamalıdır). • Bina içinde sakininizin odasına doğru ilerlerken herhangi bir şeye dokunmaktan bilinçli olarak kaçının	KKD'nizi giydikten sonra dış kat kontamine olabilir. Kendinize bulaştırma riski olduğundan cebinizden bir telefon veya eşya almak dahil herhangi bir nedenle önlüğünüzün veya maskenizin altına erişmemelisiniz. Bunu yaparsanız giydiğiniz KKD'yi çıkarmanız, doğru kutulara güvenli bir şekilde atmanız ve yeni KKD'yi giymeden önce ellerinizi dezenfektanla temizlemeniz gerekir. Hangi faaliyetlere güvenli bir şekilde izin verildiğini personele danışın. Faaliyet veya ortam değişikliğe uygun açık alanlar olabilir.



Ziyaret gününde: Ziyaretinin sonunda

Ne?	Neden?
KKD'yi çıkarırken bunu doğru şekilde yapmak ve KKD'yi doğru bulaşıcı atık kutusuna koymak önemlidir. Personel size yardımcı olabilir. KKD'nizi çıkardıktan sonra ellerinizi su ve sabunla yıkamayı unutmayın.	KKD'nin çıkarılması en karmaşık kısımdır. Bunu doğru şekilde yapmak önemlidir, aksi takdirde kontamine KKD'nizden kendinize enfeksiyon bulaştırma riski vardır.
Sakinin odasına herhangi bir eşya getirdiyseniz ve bunları tekrar dışarı çıkarmak istiyorsanız bu eşyaların dikkatlice temizlenmesi ve dezenfekte edilmesi gerekir.	Personelin bunu nasıl yapacağını öğrenmenize yardımcı olması gerekir. Yaşlı bakım evi, kişisel eşyalarınızı temizlemeniz ve dezenfekte etmeniz için deterjanlı mendil ve alkollü mendil temin edecektir. Bazı kimyasal ürünler elektronik cihazların ekran yüzeylerine zarar verebileceğinden dikkatli olunmalıdır. Üretici talimatlarını kontrol etmek gerekebilir.

Ziyaret gününde: Eve geldiğinizde

Ne?	Neden?
Salgın sırasında bir yaşlı bakım evini ziyaret ederseniz ziyaretinizin sonunda doğrudan evinize dönmeli ve üzerinizdeki kıyafetleri değiştirmelisiniz.	Ev ortamınızı kirlenme riskini en aza indirmek için giysilerinizi yıkamalısınız. Giysilerinizi diğer çamaşırlarınızla birlikte normal deterjan ve sıcak su programı kullanarak yıkayabilirsiniz.
Eve döndüğünüzde ellerinizi su ve sabunla yıkayın.	Ziyaretiniz sırasında bir defadan fazla dezenfektanla el hijyeni uyguladıysanız elleriniz dezenfektan katmanları nedeniyle yapışkan olabilir.
Maske takmaktan kaynaklanan herhangi bir cilt tahrişi varsa nemlendirici uygulayın ve durumu takip edin.	KKD kullanmadan önce ve sonra yüz nemlendiriciyi uygulamak cilt tahrişini en aza indirmeye yardımcı olabilir.
Ziyaretinizden sonra rahatsızlanırsanız yaşlı bakım evi yöneticisine haber verin. Kendi sağlığınıza dikkat edin! Birinin bakım ve desteğinin değerli bir parçasısınız.	Bulaşıcı döneminiz sırasında yaşlı bakım evinde bulunmuş olma ihtimaliniz var. Bakım evinin bunun farkında olması ve sakinleri ve personeli korumak için uygun önlemleri alması önemlidir.

[Kontrol listesi Victoria Sağlık Bakanlığı'ndaki enfeksiyon önleme uzmanlarının katkılarıyla geliştirilmiştir](#)



Bakım ortaklıkları programı nedir?

Bakım Ortaklıkları programı, bir sakin ile aile üyeleri veya yakın arkadaşları arasındaki mevcut bakım ilişkilerini geliştirir.

Hassas durumdaki yaşlı insanlarımızın yaşam kalitesi ve esenliği çok önemlidir. Pandemi sürecinde, günlük rutinin ve sosyal etkileşimlerin kesintiye uğramasının bir kişinin genel esenliği üzerinde yaratabileceği önemli ve olumsuz etki dahil olmak üzere bakımın sürekliliğinin önemini öğrendik.

Bakım ortağı olmak (ortak olarak da adlandırılır), yakın arkadaşların ve ailenin yakından destekleyici bir ilişki sürdürebilmesini ve en çok ihtiyaç duydukları anda yaşlı bakımı sakinlerinin yanında olabilmelerini sağlar. Bu, salgın gibi erişimin kısıtlı olduğu zamanlarda bile bakım, destek ve refakat sağlamak için ek ziyaret düzenlemeleri yapabilmeyi içerir.

Bakım ortağı olarak sağlayacağınız desteğin türü ilişkinize ve bakımını üstlendiğiniz kişinin ihtiyaçlarına bağlı olacaktır. Aşağıdakiler gibi faaliyetleri içerebilir:

- Giyinmeye, ağız ve diş bakımına, hazırlanmaya ve normalde sağladığınız diğer bakımlara yardımcı olmak
- Hikayeleri, yiyecekleri veya diğer meşgaleleri paylaşmak
- Egzersiz rutinlerinin uygulanmasına yardımcı olmak
- Özel ilgi alanlarına yönelik ziyaretlere yardımcı olmak.

Daha da önemlisi, Bakım Ortaklıkları programına katılım ancak yaşlı bakımı sakininin veya temsilcisinin onayıyla gerçekleşebilir.

Ortak olmanın faydaları nelerdir?

Bakım Ortaklıkları programına katılmak şunları sağlar:

1. Yaşlı bakımı, ruh sağlığı, fiziksel hareket, sosyal arkadaşlık ve kültürel ihtiyaçlar dahil olmak üzere günlük rutinlerinde sakinlere daha fazla destek sağlanır
2. Yaşlı bakımı sağlayıcısı ile bir anlaşmanın olur ve sakininize en çok ihtiyaç duydukları zamanda ve kendileri için önemli olan faaliyetlerde ek destek sağlayabilirsiniz
3. Sosyal izolasyonun sağlık ve genel esenlik üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabilirsiniz
4. Yaşlı bakım evi, bakım sağladığınız kişiyle birlikte yaptığınız faaliyetler hakkında bilgi sahibi olur. Bu, özellikle sizin hizmet merkezini ziyaret edemeyeceğiniz zamanlarda önemlidir; böylece hizmet merkezi sakininize giyinme, yemek yeme ve arkadaşlık gibi temel faaliyetler için destek sağlamaya devam edebilir
5. Bakım sağladığınız kişiyi mümkün olduğunca güvenli bir şekilde ziyaret edebilmeniz ve kendinizi ve diğer sakinleri güvende tutabilmeniz için enfeksiyon önleme ve kontrol becerilerinizi öğrenmeniz veya geliştirmeniz için size destek sağlanır.



Ortak olmak için ne yapmam gerekir?

Ortaklar, yaşlı bakımı sakini veya temsilcisi tarafından belirlenir ve sakinle yakın kişisel ilişkisi olan kişilerdir. Ortak olmak için şunları yapmanız önerilir:

- Video kaynaklarını izleyin
- Bu paketteki tüm bilgileri okuyun
- İnternet sitesinde bulunan çevrimiçi öğrenme modülleri gibi bağlantılı materyalleri tamamlayın
- Yaşlı bakım hizmeti ile başlama sürecini tamamlayın

Tüm bilgileri gözden geçirdikten ve video kaynaklarını izledikten sonra son sayfadaki beyanı doldurun ve bakımda ortaklık programlarına özgü gereklilikler hakkında yaşlı bakım eviyle konuşun.

Bakım ortaklıkları sözleşmesi

Bakım ortaklığı sözleşmesi, sakin ve yaşlı bakımı hizmeti ile ortaklık düzenlemelerini resmileştirebilir. En önemlisi, hizmet merkezi, ortağın hangi faaliyetleri üstlendiğini anladığından ortağın ziyaret edememesi durumunda sözleşme, bakımın sürekliliğinin sağlanmasına yardımcı olur. Bu, hizmet merkezinin bu durumlarda kritik faaliyetleri nasıl destekleyeceğini düşünmesini destekler.

Ortak bakım sözleşmesi şunları içerebilir:

- Bunları yapmak için ne sıklıkla ziyaret ettiği dahil olmak üzere ortağın desteklediği faaliyetlerle ilgili ayrıntılar
- IPC eğitimi ve sahaya özel başlama sürecini dahil olmak üzere eğitim gereksinimleri
- Sözleşmenin ne zaman gözden geçirileceği.

[Örnek ortak sözleşmemize bakın.](#)

Bir ortağın sunabileceği destek türü, yaşlı bakım evinin salgın sürecinden geçmesi veya halk sağlığı emirlerine tabi olması durumunda değişebilir. Bir COVID maruziyeti veya salgını varsa yaşlı bakım evi salgın yönetim planını uygular. Bu süre zarfında, bakım sağladığınız kişinin ve tüm sakinlerin ziyarete erişiminin devam etmesini sağlamak için erişim mümkün olduğunca çabuk kolaylaştırılmalıdır.

Beyanname

Lütfen tüm eğitim materyallerini okuduğunuzu onaylamak için doldurun ve imzalayın.

Kendinizi ve ziyaret ettiğiniz yaşlıları güvende tutma	Evet	Hayır
El hijyeni	Evet	Hayır
Maske takma	Evet	Hayır
Salgın esnasında enfeksiyonun yayılmasını azaltma	Evet	Hayır
Salgın esnasında yaşlı bakımevini ziyaret etme	Evet	Hayır

İmzalayan:

Tarih:



Yaşlı Bakımı Kalite ve Güvenlik Komisyonu, Avustralya genelinde ülkenin Geleneksel Sahiplerini ve onların toprak, deniz ve toplumla süregelen bağlantılarını kabul eder. Onlara, kültürlerine ve hem geçmişteki hem de günümüzdeki Yaşlılara saygılarımızı sunuyoruz.

Son güncelleme 11 Mayıs 2023. Yeni içeriklere sahip güncellenmiş sürümler mevcut olabilir; güncel sürümlere eriştiğinizden emin olmak için internet sitemizi düzenli olarak kontrol edin. Bu kaynakla ilgili herhangi bir geri bildirimde bulunmak isterseniz lütfen şu adrese e-posta gönderin: education@agedcarequality.gov.au.



Telefon

1800 951 822



İnternet

agedcarequality.gov.au



Mektup Adresi

Aged Care Quality and Safety Commission
GPO Box 9819, Başkentiniz