



Quan hệ đối tác chăm sóc Cùng nhau chăm sóc

Tập thông tin dành cho những người đến thăm
cư dân và tình nguyện viên tại viện dưỡng lão



Australian Government
Aged Care Quality and Safety Commission

Engage
Empower
Safeguard



Mục lục

Giữ an toàn cho quý vị và người cao tuổi mà quý vị đến thăm	3
Vệ sinh tay	6
Đeo khẩu trang	9
Hướng dẫn cách mặc PPE	13
Giảm sự lây nhiễm trong đợt bùng phát dịch bệnh	14
Danh sách kiểm tra: Đến thăm viện dưỡng lão trong đợt bùng phát	17
Chương trình quan hệ đối tác chăm sóc là gì?	21
Lời xác nhận	23



Giữ an toàn cho quý vị và người cao tuổi mà quý vị đến thăm

Ủy ban An toàn và Chất lượng Chăm sóc Người cao tuổi đã xây dựng các nguồn tài liệu để giúp gia đình và bạn bè thân thiết duy trì sự gắn kết xã hội và các mối quan hệ chăm sóc quan trọng với những người sống trong cơ sở chăm sóc người cao tuổi, ngay cả trong đợt bùng phát. Tập thông tin này sẽ xây dựng kỹ năng của quý vị trong việc ngăn chặn vi trùng lây lan.

Có những thông tin gì trong tập này?

Tập này có thông tin về:

- giữ an toàn cho quý vị và người cao tuổi mà quý vị đến thăm
- vệ sinh tay
- đeo khẩu trang
- giảm sự lây lan của vi trùng trong đợt bùng phát
- đến thăm viện dưỡng lão trong đợt bùng phát

Ủy ban cũng đã xây dựng các mô-đun học tập trực tuyến bao gồm các thông tin chính trong tập sách này. Quý vị có thể truy cập các mô-đun trên [trang mạng của Ủy ban](#).

Tại sao việc phòng ngừa và kiểm soát nhiễm trùng lại quan trọng?

Người cao tuổi là những người dễ bị tổn thương nhất trong cộng đồng của chúng ta, đặc biệt là đối với tác động của nhiễm trùng và các bệnh truyền nhiễm. Nếu quý vị đến thăm ai đó tại cơ sở chăm sóc người cao tuổi, quý vị có trách nhiệm tuân thủ các biện pháp phòng ngừa và kiểm soát lây nhiễm hiệu quả.

Khi đến thăm cơ sở chăm sóc người cao tuổi, có một số việc mà quý vị lúc nào cũng nên thực hiện. Đôi khi, quý vị có thể cảm thấy khó khăn nhưng

vẫn có thể truyền bệnh mà không hay biết.

Vì vậy, mọi hành động quý vị thực hiện đều tạo ra sự khác biệt lớn và giúp ngăn chặn sự lây lan của các bệnh truyền nhiễm, như viêm dạ dày ruột, cúm và COVID, để quý vị có thể giúp giữ an toàn cho mọi người, kể cả quý vị.

Hãy nhớ:

- Mọi người đều có vai trò trong việc phòng ngừa và kiểm soát nhiễm trùng.
- Điều quan trọng là phải tuân theo tất cả các hướng dẫn và quy định do viện dưỡng lão đưa ra. Hãy nói chuyện với viện dưỡng lão để biết thêm thông tin về các quy định của họ.
- Các hành động quý vị thực hiện trong đợt bùng phát sẽ khác vì cần phải thực hiện thêm các biện pháp phòng ngừa. Nếu viện dưỡng lão đang ứng phó với đợt bùng phát, hãy xem [danh sách kiểm tra đối với đợt bùng phát](#) để biết thêm thông tin.
- Mọi cư dân đều có quyền duy trì các mối quan hệ xã hội, trong đó có ít nhất một khách đến thăm họ trong đợt bùng phát. Từ thông tin của Ủy ban [Đảm bảo khách tiếp cận viện dưỡng lão một cách an toàn](#) có thêm thông tin về các loại khách khác nhau đến viện dưỡng lão và nghĩa vụ của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc tại viện dưỡng lão để đảm bảo sự thăm viếng cơ sở được an toàn.



Các biện pháp để giữ an toàn...

Trước khi quý vị đến thăm viện dưỡng lão

- Hãy ở nhà nếu quý vị không khỏe.
- Hãy lưu ý đến bất kỳ cảnh báo sức khỏe cộng đồng nào có thể ảnh hưởng đến chuyến thăm của quý vị
- Lưu ý về các sắp đặt của viện dưỡng lão cho việc thăm viếng
- Luôn cập nhật các quy định về tiêm chủng khi đến thăm cơ sở (ví dụ: COVID và bệnh cúm) và luôn cập nhật hồ sơ tiêm chủng của quý vị.

Trong chuyến thăm của quý vị



Làm sạch tay của quý vị

Tại sao? Vi trùng có thể lây lan qua tiếp xúc. Đây là khi người nhiễm bệnh chạm vào một người hoặc một đồ vật, rồi một người khác chạm vào cùng chỗ đó. Quý vị có thể không biết liệu tay mình có dính vi trùng hay không.



Ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay hoặc khăn giấy

Tại sao? Vi-rút có thể lây lan khi người nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi và các giọt hoặc hạt li ti bắn ra lan truyền trong không khí. Nếu chúng ta ho vào tay, những vi rút này rất dễ truyền sang những vật mà chúng ta chạm vào sau đó. Hãy nhớ luôn rửa tay sau khi sử dụng khăn giấy.



Trong chuyến thăm của quý vị



Làm theo các hướng dẫn

Tại sao? Đọc các bản thông báo và làm theo hướng dẫn của nhân viên sẽ cung cấp cho quý vị thông tin đặc thù cho cơ sở mà quý vị đang thăm viếng.



Đeo khẩu trang

Tại sao? Đeo khẩu trang và dùng các thiết bị bảo hộ cá nhân (PPE) khác giúp giảm nguy cơ quý vị hoặc người khác hít vào hoặc làm lan truyền các hạt nhiễm bệnh khi nói chuyện, ho hoặc hắt hơi.



Giữ khoảng cách (1,5m) khi có thể, đặc biệt khi có người bị bệnh

Tại sao? Những người tiếp xúc gần gũi có nguy cơ cao hít phải những giọt hoặc hạt li ti bị nhiễm bệnh bắn ra từ người bệnh. Quý vị nên giữ khoảng cách 1,5m trong không gian chung, nhưng đối với người mà quý vị chăm sóc và bầu bạn thì không cần phải duy trì khoảng cách xã hội.



Mở cửa sổ

Tại sao? Khi có thể, mở cửa sổ có thể là một cách làm thông gió tự nhiên giúp loại bỏ mọi hạt nhiễm bệnh trong không khí. Kiểm tra với nhân viên trước khi quý vị mở một cửa sổ.

Sau chuyến thăm của quý vị



Hãy gọi cho người quản lý viện dưỡng lão nếu quý vị:

- trở nên không khỏe vì quý vị có thể đã bị nhiễm bệnh trong chuyến thăm của quý vị
- có bất kỳ câu hỏi hoặc lo ngại nào.



Vệ sinh tay

Vệ sinh tay là làm sạch bàn tay của quý vị. Đây là một phần quan trọng trong cách quý vị giữ an toàn và giúp bảo vệ bản thân và những người khác khỏi bị bệnh. Chúng ta cần rửa tay sạch khi vào viện dưỡng lão để ngăn chặn vi trùng lây lan.

Có 2 cách để làm sạch tay:

- bằng dung dịch sát khuẩn
- bằng cách rửa tay.

Khi nào tôi nên làm sạch tay bằng dung dịch sát khuẩn?

Quý vị cần làm sạch tay bằng dung dịch sát khuẩn:

- khi quý vị vào hoặc ra khỏi viện dưỡng lão
- trước khi quý vị vào phòng của cư dân
- sau khi quý vị chạm vào chuông cửa, tay nắm cửa hoặc tay vịn trên cầu thang cũng như bất kỳ bề mặt và đồ vật nào khác thường chạm vào
- sau khi quý vị rời khỏi phòng của một cư dân.



Để xem video về cách làm sạch tay bằng dung dịch sát khuẩn, hãy quét Mã QR ở bên trái hoặc đánh vào đường dẫn sau vào trình duyệt của quý vị:

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

Khi nào tôi nên rửa tay?

Quý vị cần rửa tay bằng xà phòng và nước:

- nếu quý vị chạm vào thứ gì đó có vẻ không sạch
- nếu bàn tay của quý vị rõ ràng là bẩn
- sau khi quý vị đi vệ sinh.

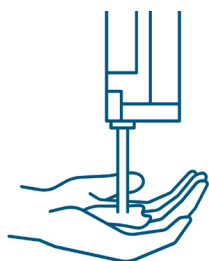


Để xem video về cách rửa tay bằng xà phòng và nước, hãy quét Mã QR ở bên trái hoặc đánh vào đường dẫn sau vào trình duyệt của quý vị:

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



Làm cách nào để rửa tay bằng dung dịch sát khuẩn?



1. Dùng dung dịch sát khuẩn

- Bơm dung dịch sát khuẩn 1 hoặc 2 lần lên tay của quý vị.
- Đảm bảo có đủ dung dịch cho cả hai bàn tay của quý vị.



2. Chà hai tay vào nhau

- Đưa hai lòng bàn tay của quý vị sát lại nhau.
- Chà dung dịch sát khuẩn vào hai lòng bàn tay.



3. Chà mu bàn tay của quý vị

- Đặt lòng bàn tay này lên trên mu bàn tay kia của quý vị.
- Đan các ngón tay của quý vị lại với nhau và chà lên chà xuống.
- Làm như vậy cho bàn tay kia.



4. Đan xen các ngón tay của quý vị

- Đặt lòng bàn tay của quý vị vào nhau.
- Đan các ngón tay của quý vị lại với nhau và chà lên và xuống.



5. Chà mặt sau các ngón tay của quý vị

- Cuộn tròn các ngón tay của một bàn tay và chà vào lòng bàn tay kia theo chuyển động tròn.
- Làm như vậy cho bàn tay kia.



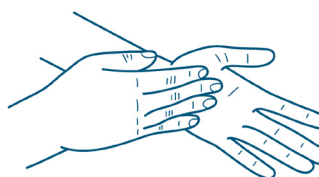
6. Chà từng ngón tay cái

- Dùng lòng bàn tay kia chà lên chà xuống ngón tay cái của quý vị.
- Làm như vậy cho bàn tay kia.



7. Chà lòng bàn tay bằng đầu ngón tay của quý vị

- Chà đầu ngón tay của một bàn tay vào lòng bàn tay kia theo chuyển động tròn.
- Làm như vậy cho bàn tay kia.



8. Chà dung dịch sát khuẩn lên từng cổ tay

9. Chờ cho dung dịch sát khuẩn tự khô.

- Không dùng khăn để lau khô tay.





Tôi nên rửa tay bằng xà phòng và nước như thế nào?



1. Làm ướt tay của quý vị

- Mở vòi nước và làm ướt tay của quý vị.
- Để vòi nước chảy trong khi quý vị hoàn thành tất cả các bước nhưng rửa tay sau cùng.



2. Dùng xà phòng

- chà hai lòng bàn tay vào nhau.
- Đảm bảo quý vị sử dụng đủ xà phòng.
- Quý vị sẽ thấy có bọt khi chà hai bàn tay vào nhau.



3. Chà mu bàn tay của quý vị

- Đặt lòng bàn tay này lên trên mu bàn tay kia của quý vị.
- Đan các ngón tay của quý vị lại với nhau và chà lên chà xuống.
- Làm như vậy cho bàn tay kia.



4. Đan xen các ngón tay của quý vị

- Đặt lòng bàn tay của quý vị vào nhau.
- Đan các ngón tay của quý vị lại với nhau và chà lên chà xuống.



5. Chà mặt sau các ngón tay của quý vị

- Cuộn tròn các ngón tay của một bàn tay và chà vào lòng bàn tay kia theo chuyển động tròn.
- Làm như vậy cho bàn tay kia.



6. Chà từng ngón tay cái

- Dùng lòng bàn tay kia chà lên chà xuống ngón tay cái của quý vị.
- Làm như vậy cho bàn tay kia.



7. Chà lòng bàn tay bằng đầu ngón tay của quý vị

- Chà đầu ngón tay của một bàn tay vào lòng bàn tay kia theo chuyển động tròn.
- Làm như vậy cho bàn tay kia.



8. Rửa tay

- Đặt tay của quý vị dưới nước và rửa sạch hết xà phòng.
 - Dùng khuỷu tay của quý vị để tắt vòi, bất cứ khi nào có thể.
- KHÔNG DÙNG TAY CỦA QUÝ VỊ.**



9. Lau khô tay

- Dùng khăn giấy sạch để lau khô tay.
- Không sử dụng khăn vải.

Khi quý vị rửa tay xong, đừng chạm vào bồn rửa, vòi nước hoặc thùng rác, nếu không quý vị sẽ cần phải rửa tay lại.



Đeo khẩu trang

Tại sao tôi cần phải đeo khẩu trang?

Đeo khẩu trang là một phần quan trọng trong cách quý vị bảo vệ bản thân khỏi bị bệnh. Đeo khẩu trang cũng giúp giữ an toàn cho người quý vị đang đến thăm hoặc chăm sóc. Trong cộng đồng, quý vị có thể đã đeo khẩu trang vải hoặc khẩu trang y tế. Một số loại khẩu trang khác được gọi là mặt nạ phòng độc.

Quý vị cần đeo khẩu trang thích hợp trong viện dưỡng lão để ngăn chặn sự lây lan của vi trùng, bao gồm cả vi-rút gây cảm lạnh, cúm và COVID. Mọi người có thể lan truyền vi trùng ngay cả khi họ không có triệu chứng.

Tôi nên đeo khẩu trang nào?

Để bảo vệ bản thân và người khác, quý vị nên đeo khẩu trang y tế hoặc mặt nạ phòng độc có bộ lọc hạt (còn được gọi là khẩu trang PFR, P2 hoặc N95). Khẩu trang vải không hiệu quả và không phù hợp để sử dụng trong viện dưỡng lão.

Quý vị phải đeo khẩu trang cho vừa vặn và che cả mũi và miệng.

Quý vị nên cạo sạch râu (hoặc cạo sát) vì có bằng chứng cho thấy râu có thể làm cho khó đeo khẩu trang đủ kín để che được vùng mũi và miệng của quý vị. Đeo khẩu trang mà không đủ kín có thể khiến mọi người có nguy cơ lan truyền vi trùng cao hơn.





Tôi nên thay khẩu trang của mình bao lâu một lần?

Khẩu trang y tế, P2 và N95 là các loại khẩu trang KHÔNG được dùng lại. Quý vị phải đeo một khẩu trang mới mỗi lần đến thăm viện dưỡng lão. Sau đó, quý vị có thể dùng khẩu trang này tối đa 4 giờ trừ khi nó bị ướt hoặc hư hỏng. Nếu khẩu trang của quý vị bị ướt hoặc bị hỏng, quý vị phải thay nó ngay lập tức.

Nếu quý vị tháo khẩu trang ra, thì phải vứt ngay vào thùng rác và sau đó quý vị cần sử dụng khẩu trang mới. Trong đợt bùng phát, khẩu trang đã dùng qua phải được vứt vào thùng rác chuyên dụng. Nhân viên sẽ hỗ trợ quý vị việc này.

Hãy nhớ sát khuẩn tay ngay sau khi vứt bỏ khẩu trang.

Tôi nên đeo khẩu trang y tế như thế nào?



Bước 1. Làm sạch tay bằng dung dịch sát khuẩn.



Bước 2. Cầm khẩu trang ở phần băng hoặc dây đeo, sau đó buộc khẩu trang ra phía sau đầu hoặc quàng dây đeo quanh tai.



Bước 3. Đảm bảo khẩu trang che được miệng và mũi của quý vị, và không có khe hở giữa mặt và khẩu trang, đồng thời ấn miếng đệm mũi quanh mũi quý vị.



Bước 4. Không chạm vào mặt ngoài của khẩu trang khi đang đeo.



Tôi nên đeo khẩu trang P2 hoặc N95 như thế nào?



Bước 1. Làm sạch tay bằng dung dịch sát khuẩn.



Bước 2. Mở khẩu trang ra mặt ngược lại ở trên. Mở khẩu trang ra và nói lỏng dây đeo. Có một thanh kim loại ở phần trên của khẩu trang. Đây là phần che mũi. Bẻ cong nó một chút thành hình cái mỏ.



Bước 3. Cầm bên ngoài khẩu trang theo hình chiếc cốc và dây đeo ở quanh các ngón tay.



Bước 4. Đặt khẩu trang lên mặt phía dưới cầm và phần che mũi ngang phía trên sống mũi.



Bước 5. Một tay cầm mặt ngoài khẩu trang, kéo dây đeo phía dưới qua đầu quý vị. Điều chỉnh dây đeo quanh gáy và dưới tai của quý vị.



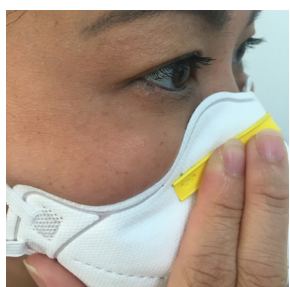
Bước 6. Kéo dây đeo phía trên qua đầu và đặt nó cao trên đầu.



Bước 7. Điều chỉnh dây đeo. Dây đeo không được xoắn.



Bước 8. Điều chỉnh khẩu trang ở má và cằm.



Bước 9. Luôn dùng hai tay để khẩu trang "vừa vặn", tạo khuôn kẹp mũi theo dáng sống mũi bằng cách ấn thanh kim loại vào trong về phía khuôn mặt.



Bước 10. Dùng các ngón tay ấn nhẹ phần kim loại ở cả hai bên mũi.



Bước 11. Đảm bảo không có râu, tóc và khuyên tai bên trong khẩu trang.



Bước 12. Ấn khẩu trang lên mặt, má và mũi.



Để xem video về cách đeo khẩu trang P2 hoặc N95 và kiểm tra sự vừa vặn, hãy quét Mã QR ở bên trái hoặc đánh vào đường dẫn sau vào trình duyệt của quý vị: <https://www.agedcarequality.gov.au/resources/wearing-mask-video-partners-care>

Làm thế nào để kiểm tra khẩu trang P2 hoặc N95 của tôi có vừa vặn không?



Bước 1. Nhẹ nhàng đặt tay quý vị quanh mép khẩu trang.



Bước 2. Hít một hơi thật sâu và giữ trong vài giây để đảm bảo khẩu trang xếp vào.



Bước 3. Thở ra, đảm bảo khẩu trang phồng lên và cảm nhận xem có không khí thoát ra ngoài không.

Điều quan trọng là khẩu trang phải vừa khít quý vị để có thể ngăn chặn vi-rút xâm nhập khi quý vị hít vào. Kiểm tra độ kín của khẩu trang:

- nhẹ nhàng đặt tay xung quanh mép ngoài của khẩu trang khi quý vị thực hiện hai bước tiếp theo để cảm nhận xem có khí thoát ra hai bên hoặc phía trên khẩu trang không
 - **BƯỚC 1:** hít một hơi thật sâu, quý vị sẽ thấy khẩu trang xếp vào
 - **BƯỚC 2:** thở ra, bây giờ quý vị sẽ thấy khẩu trang phồng lên
- nếu không khí rò rỉ qua hai cạnh của khẩu trang. Điều chỉnh lại khẩu trang, làm chặt phần kẹp mũi và chỉnh lại dây đeo
- nếu không khí rò rỉ xung quanh mũi. Điều chỉnh lại phần kẹp mũi cho đến khi nó kín khít.

Nếu quý vị không điều chỉnh được khẩu trang của mình, hãy nhờ người nào đó ở viện dưỡng lão giúp quý vị. Điều này có thể bao gồm kiểm tra dây đeo và kiểm tra xem có thứ gì (ví dụ: khuyên tai hoặc tóc) mắc vào các mép cạnh của khẩu trang hay không.

Nếu quý vị cần điều chỉnh khẩu trang khi kiểm tra sự vừa vặn, quý vị nên kiểm tra lại độ vừa vặn một lần nữa sau khi khẩu trang đã được điều chỉnh. Nếu quý vị vẫn không thể đeo khẩu trang vừa khít, hãy thử một loại khẩu trang khác. Hình dạng khuôn mặt của chúng ta đều khác nhau và một số khẩu trang sẽ vừa hơn so với các khẩu trang khác.



Hướng dẫn cách mặc PPE (đồ bảo hộ cá nhân)

- Khẩu trang có thể chặt và không thoải mái. Yêu cầu nhân viên kiểm tra xem quý vị đã đeo khẩu trang đúng cách chưa. Dây đeo không được nhăn hoặc gấp. Các mép cạnh của khẩu trang không được nhăn, cuộn hoặc gấp trên da của quý vị.
- Dưỡng ẩm cho da mặt trước và sau chuyển thăm có đeo khẩu trang.
- Buộc hoặc kẹp tóc lại đằng sau trước khi mặc PPE. Không thò tay đeo găng bên dưới tấm che mặt để gạt tóc ra khỏi mắt.
- Để đạt được độ kín tốt với khẩu trang quý vị cần cạo sạch râu hoặc cạo sát.
- Hãy nghĩ đến những vật dụng quý vị có thể cần trước khi mặc PPE. Khi đang mặc PPE không thò tay dưới PPE vào túi, túi xách hoặc cởi bỏ bớt quần áo, vì điều này có thể dẫn đến nhiễm bẩn.





Giảm sự lây nhiễm trong đợt bùng phát

Bất cứ khi nào quý vị đến thăm viện dưỡng lão đều có nguy cơ nhiễm bệnh, nhưng trong đợt bùng phát hoặc khi người quý vị chăm sóc bị bệnh truyền nhiễm, nguy cơ quý vị bị nhiễm trong chuyến thăm sẽ cao hơn. Khi đến thăm viện dưỡng lão trong đợt bùng phát một bệnh truyền nhiễm như viêm dạ dày ruột hoặc COVID, quý vị cần thực hiện thêm một số điều để giúp ngăn chặn lây nhiễm, quản lý rủi ro và giữ an toàn cho mọi người.

Nếu quý vị muốn tiếp tục đến thăm cư dân trong đợt bùng phát, trước tiên quý vị nên xem xét tất cả các rủi ro, bao gồm cả tình trạng sức khỏe và khả năng miễn dịch của chính quý vị.

Điều quan trọng cần nhớ là các chính sách kiểm soát lây nhiễm và khách đến thăm tại viện dưỡng lão có thể thay đổi nhanh chóng tùy thuộc vào rủi ro vào bất kỳ thời điểm nào. Hãy lưu ý những thay đổi có thể xảy ra để chuẩn bị sẵn sàng nếu có đợt bùng phát.



Các quy định về thăm viếng

Các chuyến thăm viện dưỡng lão trong đợt bùng phát cần được điều phối với viện dưỡng lão để đảm bảo họ đã chuẩn bị sẵn sàng cho chuyến thăm của quý vị. Điều này sẽ bao gồm việc đảm bảo họ có sẵn PPE và hỗ trợ cho quý vị. Mọi nỗ lực sẽ được thực hiện để đảm bảo quý vị có thể tiếp tục đến thăm người mà quý vị chăm sóc.

Trước khi đến thăm, hãy đảm bảo quý vị tuân thủ tất cả các quy định của viện dưỡng lão. Vào những thời điểm khác nhau, chúng có thể bao gồm:

- các chỉ thị và cảnh báo về sức khỏe cộng đồng
- quy định về tiêm chủng (ví dụ COVID và cúm)
- xét nghiệm kháng nguyên nhanh (RAT) hoặc các quy định xét nghiệm khác, theo chỉ thị.
- hoàn thành tất cả công việc đào tạo của 'quan hệ đối tác chăm sóc' và đào tạo đặc thù của cơ sở.

Trong chuyến thăm đầu tiên của quý vị trong đợt bùng phát, cũng có thể có một buổi hướng dẫn để nhân viên chỉ cho quý vị những khu vực nào quý vị có thể và không thể vào và đảm bảo rằng quý vị đang sử dụng PPE đúng cách và an toàn.

Hãy nhớ: Nếu cảm thấy không khỏe, hãy ở nhà và không đến cơ sở chăm sóc người già.



Nhớ vệ sinh tay

Quý vị phải giữ cho bàn tay của mình sạch sẽ. Hãy cân nhắc:

- quý vị có vệ sinh tay đúng cách thức không?
- quý vị có biết khi nào nên rửa tay và khi nào cần diệt khuẩn cho tay không?
- quý vị có vệ sinh tay khi được yêu cầu không? Ví dụ: trước khi vào và sau khi rời khỏi phòng của người quý vị đang đến thăm.



Hãy để ý đến những người xung quanh quý vị

Quý vị có đang nghĩ đến những người xung quanh quý vị không?

Hãy nhớ:

- hãy giữ khoảng cách 1,5 m giữa quý vị và người khác khi có thể
- lưu ý đến các hạn chế về số lượng người có thể ở bên trong một khu vực cụ thể.

Viện dưỡng lão sẽ được chia thành các khu vực khác nhau tùy theo mức độ rủi ro. Hãy lưu ý những nơi quý vị có thể và không thể vào ở viện dưỡng lão và hãy tuân theo các quy định này.



Dùng PPE theo quy định

Thiết bị bảo hộ cá nhân hay PPE bao gồm khẩu trang, áo choàng y tế, găng tay và kính bảo vệ mắt.

Viện dưỡng lão có thể yêu cầu quý vị mặc PPE để giảm nguy cơ bị nhiễm trùng và lan truyền vi trùng.

Trong đợt bùng phát, chúng ta phải đeo khẩu trang có mức độ bảo vệ cao hơn; các loại này được gọi là khẩu trang P2 hoặc N95. Khi tháo khẩu trang, quý vị cần vứt bỏ nó một cách thích hợp và sát khuẩn cho tay.

Quý vị có thể được yêu cầu mặc thêm PPE khi đến viện dưỡng lão khi:

- người quý vị đến thăm không khỏe và đang chờ kết quả xét nghiệm
- người quý vị đến thăm là người có nguy cơ cao và có thể họ đã bị nhiễm trùng
- có một đợt bùng phát ở viện dưỡng lão.

Trong đợt bùng phát, điều này có thể bao gồm việc đeo:

- Khẩu trang P2 hoặc N95 có mức độ bảo vệ cao hơn. Khi tháo khẩu trang, quý vị cần vứt bỏ nó đúng cách và sát khuẩn cho tay.
- đồ bảo vệ mắt như kính an toàn, kính bảo hộ hoặc tấm che mặt (hãy nhớ: kính thuốc sẽ không cung cấp sự bảo vệ đầy đủ)
- áo choàng y tế
- găng tay.



Làm theo mọi chỉ thị

Điều quan trọng là quý vị phải tuân theo mọi chỉ thị của viện dưỡng lão, bao gồm cả việc ra vào và đi lại trong tòa nhà.

Trong đợt bùng phát, việc đi lại của quý vị sẽ bị giới hạn ở những nơi cụ thể, được gọi là khu vực, trong viện dưỡng lão, có nghĩa là:

- quyền ra vào của quý vị có thể bị hạn chế ở một số khu vực nhất định
- cần phải thay PPE nếu quý vị đi qua một khu vực để sử dụng các tiện nghi như phòng tắm.

Trong đợt bùng phát, thời gian thăm viếng và mọi sắp xếp của quý vị có thể thay đổi. Để giữ an toàn cho quý vị và người quý vị chăm sóc, nhân viên sẽ cho quý vị biết nếu chuyển thăm của quý vị chỉ giới hạn ở phòng của người đó, dựa trên mức độ rủi ro.



Các thay đổi khác

Quý vị có thể nhận thấy có những thay đổi khác trong đợt bùng phát bao gồm:

Công việc vệ sinh được tăng cường

Các bề mặt thông thường như thành giường, công tắc đèn, tay vịn và phòng ngủ có thể được vệ sinh thường xuyên hơn.

Thay đổi về thực phẩm

Thức ăn có thể được chuẩn bị ở một nơi khác và người quý vị chăm sóc có thể phải ăn trong phòng của họ. Cũng có thể có sự thay đổi từ chén đĩa thông thường sang đồ dùng một lần.

Tăng cường theo dõi

Việc theo dõi sức khỏe và sức khỏe toàn diện của tất cả cư dân có thể được tăng cường. Điều này có thể bao gồm việc thường xuyên kiểm tra nhiệt độ, nhịp thở và lưu ý đến các thay đổi khác về tình trạng sức khỏe cũng như họ cảm thấy thế nào.

Đội ngũ nhân viên

Nhân viên khác hoặc nhân viên mới có thể tạm thời trợ giúp các dịch vụ chăm sóc và hỗ trợ. Điều này có thể là do các nhân viên thông thường đang cách ly tại nhà.

Xin hãy hiểu rằng những thay đổi này được thực hiện nhằm bảo vệ cư dân và nhân viên. Thay đổi sẽ chỉ là tạm thời.



Giữ an toàn cho bản thân và những người khác

Hãy suy nghĩ về cách quý vị có thể tiếp tục đến thăm người mà quý vị chăm sóc đồng thời giữ an toàn cho bản thân. Hãy cân nhắc những hành động quý vị có thể thực hiện để giúp ngăn chặn lan truyền bệnh sang người khác. Danh sách kiểm tra sau đây cho việc đến thăm viện dưỡng lão trong đợt bùng phát cung cấp hướng dẫn về các bước quý vị có thể thực hiện để quản lý rủi ro cho bản thân và những người khác.

Hỗ trợ hiện có:

Hãy liên hệ với người quản lý viện dưỡng lão nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào.

Nếu quý vị cần thêm thông tin hướng dẫn hãy gọi:

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

Đường dây nóng Quốc gia về vi-rút Corona qua số **1800 020 080**



Danh sách kiểm tra: Đến thăm viện dưỡng lão trong đợt bùng phát

Danh sách kiểm tra này mô tả các bước thực tiễn mà quý vị có thể thực hiện để quản lý rủi ro cho quý vị và những người khác khi đến thăm viện dưỡng lão trong đợt bùng phát.

Trước chuyến thăm của quý vị

Những gì?	Tại sao?
Vệ sinh tay – hãy tự tin và thực hành vệ sinh tay bằng dung dịch sát khuẩn hoặc xà phòng và nước.	Thực hiện vệ sinh tay đúng cách là điều rất quan trọng để bảo vệ quý vị khỏi vi trùng và không lây lan vi trùng sang người khác.
Thảo luận với viện dưỡng lão về thời gian cho chuyến thăm đầu tiên của quý vị.	Nhân viên sẽ có mặt để hướng dẫn quý vị về viện dưỡng lão, giải thích những khu vực quý vị có thể tiếp cận. Họ cũng sẽ giải thích loại PPE nào quý vị cần sử dụng, giúp quý vị mặc và cởi bỏ PPE cũng như trả lời mọi câu hỏi.
Hiểu rằng chuyến thăm của quý vị sẽ bị giới hạn ở một khu vực cụ thể của viện dưỡng lão, chẳng hạn như phòng của người quý vị chăm sóc.	Điều này sẽ giảm bớt nguy cơ lây lan bệnh khắp viện dưỡng lão.
Kiểm tra với nhân viên xem quý vị sẽ cần sử dụng PPE nào. Nếu trước đây quý vị chưa từng mặc PPE thì có thể từ từ quý vị mới quen với việc này, vì vậy quý vị có thể muốn sắp xếp một chuyến thăm ngắn hơn.	PPE sẽ giúp giảm nguy cơ bị lây bệnh và lan truyền vi trùng.
Hãy đảm bảo rằng quý vị đã được tiêm vắc-xin ngừa cúm và COVID đầy đủ và quý vị có thể xuất trình giấy chứng nhận tiêm chủng của mình khi được yêu cầu.	Tiêm chủng là một cách quan trọng để bảo vệ quý vị khỏi bị nhiễm bệnh, ốm đau và truyền bệnh cho người khác.



Vào ngày quý vị đến cơ sở: Trước khi quý vị rời khỏi nhà mình

Những gì?	Tại sao?
Hãy hủy chuyến thăm nếu quý vị cảm thấy không khỏe hoặc có các triệu chứng như ho hoặc hắt hơi.	Việc đến thăm viện dưỡng lão khi quý vị không khỏe gây thêm nguy cơ lây nhiễm ở viện.
Mặc quần áo thoải mái. Không mặc quần áo làm cho quý vị quá nóng hoặc quá lạnh khi mặc PPE. Tránh những loại đồ nào có thể rách hoặc bong ra khi cởi bỏ áo choàng y tế (ví dụ: khuyên tai).	Mặc PPE (như áo choàng y tế) có thể nóng và khó chịu. PPE cũng có thể vướng vào quần áo rộng hoặc đồ trang sức.
Kính thuốc có thể dễ bị bám hơi nước khi sử dụng PPE.	Quý vị có thể mua khăn lau chống bám hơi nước ở hiệu thuốc hoặc phòng đo thị lực để giảm tình trạng bám hơi nước. Điều này sẽ giúp cải thiện tầm nhìn của quý vị khi mặc PPE.
Lên kế hoạch chỉ mang những vật dụng thiết yếu vào viện dưỡng lão để quý vị không mang những vật dụng đã nhiễm vi trùng về nhà riêng của mình. Nếu quý vị thường đeo đồ trang sức như khuyên tai hoặc đồng hồ, hãy cân nhắc để chúng ở nhà. Quý vị sẽ không được sử dụng bình nước riêng khi ở trong phòng của cư dân.	Trong đợt bùng phát, các món đồ quý vị mang vào một khu vực nào của viện dưỡng lão thì không được mang ra khỏi nơi đó trừ khi chúng đã được làm sạch và khử trùng. Nếu quý vị thường mang theo túi xách, hãy hỏi nhân viên xem quý vị có được phép mang nó vào phòng của cư dân hay không. Điều này có thể không được phép do nguy cơ nhiễm trùng. Một số vật dụng như thức ăn hoặc sách mà quý vị mang đến cho cư dân sẽ được để lại cho họ. Nếu quý vị định mang các thiết bị như máy tính bảng hoặc máy tính xách tay vào phòng của cư dân và muốn mang chúng theo khi ra về, trước tiên hãy kiểm tra với nhân viên xem có được phép làm như vậy không và họ có thể giúp quý vị vệ sinh và khử trùng thiết bị vào đầu và cuối chuyến thăm.
Lên kế hoạch để quý vị ăn uống gì đó trước khi rời khỏi nhà.	Quý vị không thể ăn uống một cách an toàn nếu không tháo khẩu trang khi đang ở trong phòng của cư dân.
Lên kế hoạch để mang theo đồ ăn hoặc đồ ăn nhẹ mà người quý vị đang chăm sóc có thể dùng một cách an toàn.	Mặc dù quý vị không nên ăn chung thức ăn với họ nhưng họ có thể ăn thoải mái và an toàn khi quý vị đến thăm.
Hãy đi vệ sinh trước khi thăm họ.	Quý vị có thể không được sử dụng phòng vệ sinh của cư dân khi đang thăm họ. Quý vị có thể sử dụng một phòng vệ sinh khác trong viện dưỡng lão, nhưng quý vị sẽ cần phải cởi bỏ tất cả PPE của mình và thay PPE mới nếu phải đi vệ sinh.



Vào ngày quý vị đến cơ sở: Đến thăm người mà quý vị đang chăm sóc

Những gì?	Tại sao?
Làm theo hướng dẫn và trả lời bất kỳ câu hỏi nào về triệu chứng.	Đây là một phần của các phương pháp mà viện dưỡng lão áp dụng nhằm giảm thiểu các bệnh lây nhiễm mới xâm nhập viện dưỡng lão.
Xuất trình giấy tờ tiêm chủng của quý vị theo yêu cầu. Nhân viên cũng sẽ cho biết nếu quý vị cần làm xét nghiệm kháng nguyên nhanh (RAT).	
Nhân viên tại viện dưỡng lão sẽ hỗ trợ quý vị và hướng dẫn kiểm soát lây nhiễm và sử dụng PPE. Cần phải thực hành và trải nghiệm nhiều lần để biết cách mặc và cởi bỏ PPE sao cho an toàn.	Kiểm soát lây nhiễm và sử dụng PPE có thể còn mới đối với quý vị. Để được an toàn, nhân viên có thể giúp quý vị và chỉ cho quý vị biết cần làm gì, bao gồm cả cách sử dụng PPE, trước khi quý vị bước vào cơ sở dịch vụ hoặc phòng của cư dân.
Hãy nghĩ đến những đồ dùng quý vị có thể cần trước khi mặc PPE. Khi đang mặc PPE không thò tay dưới PPE cho vào túi, túi xách hoặc cởi bỏ bớt quần áo.	Sau khi quý vị mặc PPE vào, các lớp bên ngoài có thể bị nhiễm bẩn. Quý vị không được thò tay dưới áo choàng y tế hoặc khẩu trang vì bất kỳ lý do gì, bao gồm cả việc lấy điện thoại hoặc đồ vật từ túi, vì quý vị có nguy cơ lây nhiễm cho chính mình. Nếu làm như vậy, quý vị sẽ phải cởi bỏ PPE đang mặc, vứt bỏ chúng an toàn vào đúng thùng rác và vệ sinh tay bằng dung dịch sát khuẩn trước khi mặc PPE mới.
Các loại hoạt động mà quý vị có thể cùng làm với cư dân có thể sẽ bị thay đổi trong đợt bùng phát. Hướng dẫn để có chuyến thăm an toàn: • quý vị có thể ngồi cạnh cư dân của mình (quý vị không cần phải giữ khoảng cách 1,5m) • quý vị vẫn có thể giúp họ làm những việc như đánh răng và chải tóc, đút ăn, dưỡng ẩm da và những việc khác làm cho người đó cảm thấy dễ chịu • quý vị không nên hôn cư dân (quý vị không nên tháo khẩu trang ra) • nếu sử dụng máy tính xách tay hoặc thiết bị điện tử, chỉ quý vị mới được sờ vào thiết bị (không được dùng chung thiết bị mà cả hai người đều sờ vào). • Cố ý tránh chạm vào bất cứ thứ gì khi quý vị đi lại trong khắp tòa nhà để đến phòng cư dân của quý vị	Kiểm tra với nhân viên những hoạt động nào được phép thực hiện một cách an toàn. Có thể có những khu vực ngoài trời thích hợp để hoạt động hoặc thay đổi khung cảnh.



Vào ngày quý vị đến cơ sở: Vào cuối chuyến thăm của quý vị

Những gì?	Tại sao?
Khi cởi bỏ PPE, điều quan trọng là phải làm cho đúng cách và bỏ PPE vào đúng thùng rác thải cho các rác thải bị ô nhiễm. Nhân viên có thể giúp quý vị. Hãy nhớ rửa tay bằng xà phòng và nước sau khi cởi bỏ PPE.	Cởi bỏ PPE là phần phức tạp nhất. Điều quan trọng là phải làm cho đúng cách, nếu không sẽ có nguy cơ truyền bệnh từ PPE bị ô nhiễm sang chính mình.
Nếu quý vị đã mang bất kỳ đồ dùng nào vào phòng của cư dân và muốn mang chúng theo khi ra về, những đồ dùng này cần phải được vệ sinh và khử trùng cẩn thận.	Nhân viên sẽ cần giúp quý vị học cách làm việc này. Viện dưỡng lão sẽ cung cấp khăn lau có chất tẩy rửa và khăn lau tẩm cồn để quý vị lau chùi và khử trùng các vật dụng cá nhân. Phải cẩn thận vì một số sản phẩm hóa chất có thể làm hỏng bề mặt màn hình của thiết bị điện tử. Có thể cần phải kiểm tra hướng dẫn sử dụng của nhà sản xuất.

Vào ngày quý vị đến cơ sở: Khi quý vị về đến nhà

Những gì?	Tại sao?
Nếu đến thăm viện dưỡng lão trong đợt bùng phát, quý vị nên đi thẳng về nhà sau chuyến thăm và thay quần áo mà quý vị đang mặc.	Để giảm thiểu nguy cơ gây ô nhiễm môi trường ở nhà của mình, quý vị nên giặt quần áo vừa thay. Quý vị có thể giặt quần áo chung với đồ giặt khác, sử dụng bột giặt thông thường và chu trình giặt bằng nước nóng.
Khi về nhà, hãy rửa tay bằng xà phòng và nước.	Nếu quý vị đã thực hiện vệ sinh tay bằng dung dịch sát khuẩn nhiều lần trong lúc thăm, tay của quý vị có thể bị dính bởi các lớp chất sát khuẩn.
Nếu đeo khẩu trang khiến quý vị bị kích ứng da, hãy thoa kem dưỡng ẩm và theo dõi.	Thoa kem dưỡng ẩm lên mặt trước và sau khi sử dụng PPE có thể giúp giảm thiểu kích ứng da.
Nếu quý vị cảm thấy không khỏe sau chuyến thăm, hãy cho người quản lý viện dưỡng lão biết. Hãy chăm sóc sức khỏe của chính quý vị! Quý vị đóng vai trò hết sức quan trọng trong việc chăm sóc và hỗ trợ một ai đó.	Có khả năng là quý vị đã ở trong viện dưỡng lão trong thời kỳ quý vị có thể lan truyền bệnh. Điều quan trọng viện dưỡng lão cần biết điều này và thực hiện các biện pháp thích hợp để bảo vệ cư dân và nhân viên.

[Danh sách kiểm tra được xây dựng theo ý kiến đóng góp từ các chuyên gia phòng chống nhiễm trùng của Bộ Y tế Victoria \(Victorian Department of Health\)](#)



Chương trình Quan hệ đối tác chăm sóc là gì?

Chương trình Quan hệ đối tác chăm sóc thúc đẩy các mối quan hệ chăm sóc hiện có giữa cư dân và các thành viên gia đình hoặc bạn bè thân thiết của họ.

Chất lượng cuộc sống và phúc lợi của những người cao tuổi yếu đuối của chúng ta vô cùng quan trọng. Thông qua đại dịch, chúng ta hiểu được tầm quan trọng của sự chăm sóc liên tục, và khi các sinh hoạt thường ngày và giao tiếp xã hội của một ai đó bị gián đoạn, điều này có thể đem lại tác động tiêu cực và đáng kể cho sức khỏe toàn diện của họ.

Việc trở thành đối tác chăm sóc (còn gọi là đối tác) đảm bảo rằng bạn bè thân thiết và gia đình có thể duy trì mối quan hệ hỗ trợ chặt chẽ và sẵn sàng hỗ trợ cư dân ở viện dưỡng lão khi họ cần nhất. Điều này bao gồm khả năng sắp xếp thêm các chuyến thăm để chăm sóc, hỗ trợ và bầu bạn với họ, ngay cả trong những thời điểm bị hạn chế ra vào, chẳng hạn như khi dịch bệnh bùng phát.

Loại hỗ trợ mà quý vị cung cấp với tư cách là đối tác chăm sóc sẽ tùy thuộc vào mối quan hệ của quý vị và nhu cầu của người quý vị chăm sóc. Nó có thể bao gồm các công việc như:

- giúp họ mặc quần áo, chăm sóc răng miệng, chuẩn bị sẵn sàng và các công việc chăm sóc khác mà quý vị thường cung cấp
- cùng nhau trò chuyện, ăn uống hoặc tham gia các hoạt động tiêu khiển khác
- giúp họ làm các bài tập thể dục
- giúp họ đi đến những nơi họ đặc biệt quan tâm.

Điều quan trọng là việc tham gia vào chương trình quan hệ đối tác chăm sóc chỉ có thể diễn ra khi có sự đồng ý của cư dân viện dưỡng lão hoặc đại diện của họ.

Lợi ích của việc trở thành đối tác là gì?

Việc tham gia vào chương trình Quan hệ đối tác chăm sóc đảm bảo rằng:

1. có sự hỗ trợ tốt hơn cho cư dân trong các sinh hoạt thường ngày của họ kể cả các nhu cầu chăm sóc người cao tuổi, sức khỏe tâm thần, vận động thể chất, quan hệ xã hội và văn hóa
2. giữa quý vị và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc người cao tuổi có một thỏa thuận và quý vị có thể cung cấp thêm sự hỗ trợ cho cư dân của mình khi họ cần nhất và với các hoạt động quan trọng đối với họ
3. quý vị có thể giảm tác động tiêu cực đến sức khỏe và sức khỏe toàn diện do bị cô lập xã hội
4. viện dưỡng lão biết về những hoạt động quý vị làm với người quý vị chăm sóc. Điều này đặc biệt quan trọng trong những thời điểm quý vị không thể đến cơ sở thăm cư dân để dịch vụ có thể tiếp tục hỗ trợ cư dân của quý vị trong các hoạt động chính như mặc quần áo, ăn uống và bầu bạn
5. quý vị được hỗ trợ để học hoặc cải thiện các kỹ năng phòng ngừa và kiểm soát lây nhiễm của mình để quý vị có thể đến thăm người quý vị chăm sóc một cách an toàn nhất có thể và giữ an toàn cho bản thân và những cư dân khác.



Tôi cần làm gì để trở thành đối tác?

Đối tác được xác định bởi cư dân của cơ sở chăm sóc người cao tuổi hoặc người đại diện của họ và là những người có mối quan hệ cá nhân gần gũi với cư dân. Để trở thành đối tác, quý vị nên:

- Xem nguồn tư liệu trên video
- đọc tất cả thông tin trong tập này
- hoàn thành các tài liệu tại đường dẫn như mô-đun học tập trực tuyến hiện có thông qua trang mạng
- hoàn thành phần giới thiệu công việc với cơ sở chăm sóc người cao tuổi

Khi quý vị đã xem xét tất cả thông tin và xem nguồn tài liệu video, hãy hoàn thành phần xác nhận ở trang cuối cùng và trao đổi với viện dưỡng lão về bất kỳ quy định cụ thể nào đối với chương trình quan hệ đối tác chăm sóc của họ.

Thỏa thuận quan hệ đối tác chăm sóc

Thỏa thuận quan hệ đối tác chăm sóc có thể chính thức hóa các thỏa thuận đối tác với cơ sở chăm sóc người cao tuổi và cư dân. Quan trọng nhất là thỏa thuận giúp đảm bảo rằng việc chăm sóc được tiếp tục nếu đối tác không thể đến thăm, vì cơ sở dịch vụ hiểu những hoạt động mà đối tác đang thực hiện là gì. Điều này sẽ hỗ trợ cơ sở dịch vụ xem xét cách họ sẽ hỗ trợ bất kỳ hoạt động quan trọng nào trong những hoàn cảnh này.

Thỏa thuận quan hệ đối tác chăm sóc có thể bao gồm:

- chi tiết về các hoạt động mà đối tác hỗ trợ, bao gồm cả mức độ thường xuyên họ đến để làm những việc này
- quy định về đào tạo, bao gồm cả đào tạo IPC và giới thiệu công việc theo địa điểm cụ thể
- khi thỏa thuận sẽ được tái xét.

[Xem thỏa thuận quan hệ đối tác mẫu của chúng tôi.](#)

Loại hỗ trợ mà đối tác có thể cung cấp có thể thay đổi nếu viện dưỡng lão đang trong tình trạng bùng phát dịch bệnh hoặc phải tuân theo các lệnh y tế công cộng. Nếu có sự phơi nhiễm hoặc đợt bùng phát bệnh COVID, viện dưỡng lão sẽ thực hiện kế hoạch kiểm soát đợt bùng phát của họ. Trong thời gian này, nên tạo điều kiện cho việc tiếp cận cơ sở thật nhanh chóng hết mức có thể để đảm bảo người quý vị chăm sóc và tất cả cư dân được thăm viếng liên tục.

Lời xác nhận

Vui lòng điền và ký tên để xác nhận rằng quý vị đã đọc tất cả tài liệu đào tạo.

Giữ an toàn cho quý vị và người cao tuổi mà quý vị đến thăm	Có	Không
Vệ sinh tay	Có	Không
Đeo khẩu trang	Có	Không
Giảm sự lây lan bệnh trong đợt bùng phát	Có	Không
Đến thăm viện dưỡng lão trong đợt bùng phát	Có	Không

Chữ ký:

Ngày:



Ủy ban An toàn và Chất lượng Chăm sóc Người cao tuổi thừa nhận các Chủ sở hữu Truyền thống của Quốc gia trên khắp nước Úc và thừa nhận mối liên hệ liên tục của họ với đất đai, sông biển và cộng đồng. Chúng tôi tỏ lòng tôn trọng đối với họ và nền văn hóa của họ cũng như đối với những vị Trưởng lão cả trong quá khứ và hiện tại.

Cập nhật lần cuối ngày 11 tháng 5 năm 2023. Có thể sẽ có các phiên bản cập nhật có nội dung mới – hãy kiểm tra lại trang mạng của chúng tôi thường xuyên để đảm bảo quý vị đang truy cập các phiên bản hiện hành. Nếu quý vị muốn cung cấp bất kỳ phản hồi nào liên quan đến tài liệu này, vui lòng gửi email đến education@agedcarequality.gov.au.



Điện thoại
1800 951 822



Web
agedcarequality.gov.au



Gửi thư về
Aged Care Quality and Safety Commission
GPO Box 9819, tại thành phố thủ đô của quý vị