Transcript

Aged Care Quality and Safety Commission

Kako se možete sačuvati od COVID-19

**Izlaže:**

Prezenter

[*Uvodni vizualni prikaz slajda s tekstom "Kako se možete sačuvati od COVID-19", "Australska vlada s grbom (logotip)", "Komisija za nadzor kvalitete i sigurnosti skrbi o starijim osobama"*]

[*Vizualni prikazi u ovom video zapisu su slajdovi s tekstom i animacijama koji prikazuju ono što se govori u to vrijeme tijekom prikazivanja video zapisa*]

§(Svira glazba)§

**Prezenter:**

COVID-19 je nova infekcija koja je ozbiljnija kod nekih starijih ljudi. Vjerojatno ste primijetili da se stvari mijenjaju zbog toga.

Bez obzira gdje živite, želite viđati svoju obitelj i prijatelje što češće i želite izbjeći COVID-19. To možete postići primjenjivanjem dobrih higijenskih navika i održavanjem fizičkog razmaka, cijepljenjem protiv gripe, i prijavljivanjem eventualnih simptoma čim ih primijetite.

Kada shvatite kako se virus širi, možete promijeniti svoje ponašanje kako biste usporili širenje. To će vas zaštititi od COVID-19. COVID-19 možete dobiti ako se nađete u bliskom kontaktu s osobom koja ima virus, s osobom koja ima virus i kašlje ili kiše i klice dođu do vas, dodirnete usta ili lice nakon što ste dodirnuli nešto što je dotakla zaražena osoba, poput kvake na vratima.

Evo nekoliko načina na koje možete zaštititi sebe i druge od COVID-19. Dobre higijenske navike doprinose usporavanju širenja COVID-19, zato perite ruke sapunom ili dezinfekcijskim sredstvom. Kašljite i kišite u lakat. Dezinficirajte stvari koje često dodirujete i prestanite dodirivati lice.

Fizički razmak također pomaže. To znači da ćete se viđati s manje ljudi, rjeđe i kraće, održavati razmak od najmanje 1,5 metra i izbjegavati grljenje, ljubljenje i rukovanje.

Cijepite se protiv gripe da biste sačuvali zdravlje. Cijepljenje protiv gripe ne sprječava COVID-19, ali vas štiti od gripe koja je također ozbiljna bolest.

[*Vizualni slajd s tekstom "Vrućica", "Kašalj", "Grlobolja", "Otežano disanje"*]

Ako imate bilo koji od ovih simptoma, odmah razgovarajte sa svojim njegovateljem ili liječnikom kako biste se testirali na COVID-19.

Ako ste bolesni, o vama će se pažljivo skrbiti. Možda će vas zamoliti da ostanete i odmarate se u svojoj sobi, u izolaciji od drugih. Nemojte se uznemiriti ako vaši njegovatelji nose maske ili drugu zaštitnu odjeću. Oni se samo pridržavaju savjeta za zaštitu zdravlja i sprječavanje širenja bolesti.

Možete sačuvati zdravlje ako činite ono što je u vašoj moći. Zajednički, možemo smanjiti rizik od COVID-19.

§(Svira glazba)§

[*Završni vizualni slajd s tekstom "Australska vlada s grbom (logotip)", "Komisija za nadzor kvalitete i sigurnosti skrbi o starijim osobama", "agedcarequality.gov.au"*]

[End of Transcript]