Transcript

Aged Care Quality and Safety Commission

Hoe u zich kunt beschermen tegen COVID-19

 **Gepresenteerd door:**

Spreker

*[Openingsbeeld met tekst: 'Hoe u zich kunt beschermen tegen COVID-19', 'Australische regering met wapenschild (logo)', 'Commissie voor kwaliteit en veiligheid in de ouderenzorg']*.

*[De beelden tijdens deze video zijn dia's met tekst en animaties die weergeven wat er op dat moment in de video wordt gezegd*].

§(Muziek)§

**Spreker:**

COVID-19 is een nieuwe infectie die voor sommige oudere mensen ernstiger is. U heeft waarschijnlijk gemerkt dat er dingen zijn veranderd.

Waar u ook woont, u wilt uw familie en vrienden zo vaak mogelijk zien en ook COVID-19 vermijden. U kunt dit doen door goede hygiëne en fysieke afstand te behouden, een griepprik te halen, en eventuele klachten onmiddellijk te melden.

Als u eenmaal begrijpt hoe het virus zich verspreidt, kunt u uw gedrag aanpassen om de verspreiding te vertragen. Zo beschermt u zich tegen COVID-19. U kunt COVID-19 krijgen als u nauw contact heeft met iemand die het virus heeft, iemand met het virus hoest of niest en wanneer de ziektekiemen u bereiken, als u uw mond of gezicht aanraakt nadat u iets heeft aangeraakt dat een besmette persoon heeft aangeraakt, zoals een deurklink.

Hier zijn enkele manieren om uzelf en anderen te beschermen tegen COVID-19. Goede hygiëne helpt de verspreiding van COVID-19 tegen te gaan. Was dus uw handen met zeep of een ontsmettingsmiddel. Gebruik uw elleboog om uw hoest of nies te bedekken. Desinfecteer de dingen die u vaak aanraakt en raak uw gezicht niet meer aan.

Fysiek afstand houden helpt ook. Dat betekent minder mensen minder vaak en korter zien, minimaal 1,5 meter afstand houden, knuffels, kusjes en handdrukken vermijden.

Haal de griepprik om gezond te blijven. Het voorkomt COVID-19 niet maar beschermt u wel tegen de griep wat ook een ernstige ziekte is.

*[Weergave van dia met tekst: 'Koorts', 'Hoesten', 'Keelpijn', 'Moeilijkheden met ademhalen']*.

Als u een van deze deze symptomen vertoont, neem dan onmiddellijk contact op met uw verzorger of arts zodat u getest kunt worden op COVID-19.

Als u ziek bent, zult u zorgvuldig worden verzorgd. Mogelijk moet u op uw kamer blijven, afgezonderd van anderen. Wees niet ongerust als uw verzorgers maskers of andere speciale kleding dragen. Ze proberen veilig te blijven en de verspreiding te stoppen.

U kunt veilig blijven door uw steentje bij te dragen. Samen kunnen we het risico op COVID-19 verminderen.

§(Muziek)§

*[Afsluitende dia met tekst: 'Australische regering met wapenschild (logo)', 'Commissie voor kwaliteit en veiligheid in de ouderenzorg', ‘agedcarequality.gov.au’*]

[End of Transcript]