Transcript

Aged Care Quality and Safety Commission

So schützen Sie sich vor COVID-19

**Präsentiert von:**

Sprecher/in

[*Erste Folie mit Text „So schützen Sie sich vor COVID-19“, „Australische Bundesregierung mit Bundeswappen (Logo)“, „Aged Care Quality and Safety Commission“]*

[*Das Bildmaterial für dieses Video sind Folien mit Text und Animationen, die den gesprochenen Text veranschaulichen.]*

§(Musik)§

**Sprecher/in:**

COVID-19 ist eine neue Infektion, die bei älteren Menschen schwerer verlaufen kann. Sie haben aufgrund von COVID wahrscheinlich Veränderungen bemerkt.

Ganz gleich, wo Sie leben, Sie wollen Ihre Familie und Ihre Freunde möglichst oft sehen und COVID-19 vermeiden. Sie können dies durch gute Hygiene erreichen, durch körperliche Distanznahme, durch eine Grippeimpfung und indem Sie alle Symptome sofort melden.

Wenn Sie verstehen, wie sich das Virus verbreitet, können Sie Ihr Verhalten anpassen, um die Ausbreitung zu verlangsamen. Das hilft Ihnen, sich vor COVID-19 zu schützen. Sie können COVID-19 bekommen, wenn Sie engen Kontakt mit einer Person haben, die das Virus hat, wenn eine Person mit dem Virus hustet oder niest und deren Keime Sie erreichen, wenn Sie Mund oder Gesicht berühren, nachdem Sie etwas berührt haben, das eine infizierte Person berührt hat, zum Beispiel eine Türklinke.

Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie sich und andere vor COVID-19 schützen können. Gute Hygiene hilft, die Verbreitung von COVID-19 zu stoppen. Waschen Sie also Ihre Hände mit Seife oder Desinfektionsmittel. Husten oder niesen Sie in Ihren Ellbogen. Desinfizieren Sie Dinge, die Sie häufig berühren, und berühren Sie Ihr Gesicht möglichst nicht.

Auch körperliche Distanznahme ist hilfreich. Das bedeutet, weniger Menschen weniger oft und für kürzere Zeit zu sehen und dabei mindestens 1,5 Meter Abstand zu halten sowie Umarmungen, Küsse und Händeschütteln zu vermeiden.

Lassen Sie sich gegen Grippe impfen, um gesund zu bleiben. Die Impfung verhindert COVID-19 nicht, schützt Sie aber gegen Grippe, die auch eine schwere Krankheit ist.

[*Folie mit Text „Fieber“, „Husten“, „Halsschmerzen“, „Atemnot“*]

Wenn Sie eines der folgenden Symptome haben, sprechen Sie sofort mit Ihrer Betreuungsperson, Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, damit Sie auf COVID-19 getestet werden können.

Wenn Sie krank sind, werden Sie sorgfältig betreut. Sie werden eventuell gebeten, in Ihrem Zimmer zu bleiben und zu ruhen, um sich von anderen zu isolieren. Beunruhigen Sie sich nicht, wenn Ihre Betreuungspersonen Masken oder andere spezielle Kleidung tragen. Sie folgen den Empfehlungen, um sicher zu bleiben und die Ausbreitung zu stoppen.

Sie können sicher bleiben, indem Sie Ihren Teil beitragen. Gemeinsam können wir alle das Risiko von COVID-19 verringern.

§(Musik)§

[*Letzte Folie mit Text „Australische Bundesregierung mit Bundeswappen (Logo)“, „Aged Care Quality and Safety Commission“, „agedcarequality.gov.au“]*

[End of Transcript]