


















CORONAVIRUS



-  Guida per chi assiste a domicilio persone non auto sufficienti o in difficoltà 2
-  Руководство для тех, которые ухаживают за инвалидами или за людьми в затруднений: 3
-  Guide per ata qe asistojne ne shtepi, persona jo efikase ose ne veshtiresi 4
-  Guide pour les assistants à domicile auprès des personnes non auto autonomes ou en difficultés 5
-  Guia para quièn asistir a personas no autosuficientes o en dificultad 6
-  دليل للذين يساعدون الناس الغير مكتفين ذاتيا أو في صعوبة 7
-  Ghid pentru cei care îngrijesc la domiciliu persoane cu dizabilități 8
-  Vodič za one koje pružaju skrb pacijentima sa zdravstvenim poteškoćama 9
-  Guide for all who are assisting home-bound people who are not self-sufficient or are experiencing difficulties 10
-  Leitfaden für alle, die heimgelassenen Menschen helfen, die nicht autark sind oder Schwierigkeiten haben 11
-  වැඩිහිටි හා රෝගී පුද්ගලයන් සදහා මග පෙන්වීමට උදව් කරන්න 12
-  VODIC ZA ONE KOJI POMAZU U KUCI OSOBAMA KOJENISU SAMOSTALNE ILI IM JE POTREBNA NEGA 13
-  Guia para quem auxilia a domicilio pessoas não auto suficientes ou em dificuldade 14
-  Patnubay para sa lahat na tumutulong sa mga mamamayang hindi sapat tulungan ang sarili o nakakaranas ng mga paghihirap. 15
-  Assente, in attesa di traduzione - Vacant, waiting for translation 16
-  Assente, in attesa di traduzione - Vacant, waiting for translation 17
-  Assente, in attesa di traduzione - Vacant, waiting for translation 18

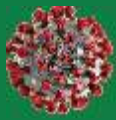


11 COMPORTAMENTI UTILI PER TUTELARE I SOGGETTI "FRAGILI"

Guida per chi assiste a domicilio persone non auto sufficienti o in difficoltà

- 1 - Indossa sempre una mascherina che copre naso e bocca quando sei vicino al paziente
- 2 - Evita di starnutire o tossire nei locali frequentati dai soggetti fragili
- 3 - Indossa dei guanti anche quando sei in casa, cambiali e lavati le mani frequentemente.
- 4 - Indossa indumenti puliti quando svolgi il tuo lavoro nel domicilio dell'assistito, lavali ogni giorno e cambiali se hai avuto contatti con l'esterno.
- 5 - Non uscire a fare la spesa, ma incarica un vicino.
- 6 - Ricorda che tutto ciò che arriva dall'esterno è potenzialmente infettivo, quindi lavati le mani prima di preparare gli alimenti e non scambiare posate e bicchieri.
- 7 - Se esci a fare la spesa indossa guanti e mascherina, richiedi al gestore di poterti disinfettare con prodotti idonei all'inizio della spesa o quando hai finito (**il carrello/cestino potrebbe essere contagiato da altri, meno prudenti di te**)
- 8 - Se rientri nel tuo domicilio, evita i contatti ravvicinati con altre persone anche con i tuoi famigliari o prendi maggiori precauzioni.
- 9 - Assicurati di avere una igiene propria adeguata e tenere sempre pulite le superfici che vai a toccare con le mani tue o di altri.
- 10 - Se hai tosse, raffreddore, febbre o malessere generale rivolgerti al tuo medico e sospendi immediatamente l'attività di assistenza.
- 11 - If you notice worsening breathing or other manifestations in the person you are assisting, contact health officials or doctors and avoid further unprotected.





11 полезных поведений чтобы защитить людей со слабым здоровьем

Руководство для тех, которые ухаживают за инвалидами или за людьми в затруднений:

- 1 Надевайте маску, накрывающую нос и рот когда вы около пациента.
- 2 Давайте не чихать или кашлять, когда вы находитесь в помещениях, где много людей со слабым здоровьем.
- 3 Надевайте перчатки даже когда вы дома, меняйте их и часто вымойте руки.
- 4 Надевайте чистую одежду когда вы на рабочем месте у человека, получающего вашу помощь. Стирайте одежду каждый день и меняйте её, если у вас были связи с внешним миром.
- 5 Не выходите за покупками, но поручайте соседу это делать.
- 6 Не забывайте то, что всё, приходящее снаружи может быть инфекционным и поэтому вымойте руки, прежде чем готовить еду и не обмениваете приборы или стаканы.
- 7 Если вы выходите за покупками, надевайте перчатки и маску. Дальше, просите у директора чтобы он продезинфицировал вас при помощи подходящей средств в начале покупки или в конце её (неосторожные люди могут заражать тележку или корзину).
- 8 Когда вы возвращаетесь домой, избегайте близких связей с другими, даже с родственниками иначе принимайте больше меры предосторожности.
- 9 Проверяйте то, что ваша гигиена – соответствующая и всегда убирайте поверхности, тронутые вами или другими.
- 10 Если у вас кашель, грипп, температура или вообще вы чувствуете себя плохо, обратитесь к врачу и прервите немедленно вашу работу помощи.
- 11 Если вы отметите ухудшение дыхания или другие недомогания «слабого» человека, обратитесь к его врачу и избегайте дальнейших незащищённых связей.





11 SJELLJ TE DOBISHME PER NJERZIT

Guide per ata qe asistojne ne shtepi, persona jo efikase ose ne veshtiresi.

- 1 - Vendos gjithmon nje maske qe mbulon hunden ose gojen kur ndodhesh afer nje pacienti
- 2 - Mos teshtini ose kollisni ne lokale te frekuentuar nga njerez me imunitet te dobet
- 3 - Vendosni dorezat dhe Kur ndodheni ne shtepi, nderrojeni dhe lajini duart vazhdimisht .
- 4 - Vishni rroba te lara Kur beni punen tuaj ne shtepin e njerezve me imunitet te dobet, lajini rrobat cdo dit dhe ndrojeni nese keni pasur kontakte me njerezit jashte
- 5 - Mos dilni te beni pazarin Po dergoni nje te aferm.
- 6 - Mos harroni qe cdogje qe vjen jasht ju rrezikon, keshtu qe lani duart prepara se te gatuani dhe mos nderroni enet e kuzhines me njeri tjetrin(gota, luge, pjata)
- 7 - Snese beni pazarin vendosni doreza dhe mask, kerkojini shitesit te te ju dezifektoj me produktet e nevojshme para dhe pas pazarit **(karroca e pazarit mund te jete e kontaminuar nga te tjerer)**
- 8 - Nese ktheheni ne banese evitoni kontaktet afer me personat e tjere dhe me familjaret e tu , ose merrni me shum masa mbrojtese.
- 9 - Sigurohuni te keni nje higjene te pershtatshme dhe mbani gjithmone paster siperfaqet tuaja ose te te tjereve
- 10 - Nese keni kolle, ftohje, temperature ose gjendje te keqe shendetesore, drejtohuni mjekut tuaj dhe pezulloni menjeher aktivitetin tuaj asistencial.
- 11 - Nese vini te perkeqesim te frymemarrjes ose shqetesime te tjera te subjektit te dobet.





11 CONSIGNES UTILES POUR PROTEGER LES PERSONNES "FRAGILES"

Guide pour les assistants à domicile auprès des personnes non auto autonomes ou en difficultés

- 1 - Portez toujours un masque couvrant le nez et la bouche à proximité des patients.
- 2 - Évitez d'éternuer ou de tousser dans des locaux fréquentés par des personnes fragiles.
- 3 - Portez des gants, changez-les après chaque usage et lavez-vous les mains fréquemment même à la maison.
- 4 - Portez des vêtements propres quand vous travaillez dans le domicile du patient. Lavez-les tous les jours et changez-les si vous avez eu un contact à l'extérieur du domicile.
- 5 - Ne sortez pas faire vos courses, demandez à vos voisins..
- 6 - Rappelez-vous que tout ce qui vient de l'extérieur est potentiellement infectif, donc lavez-vous les mains avant de préparer les aliments, n'échangez pas ni vos verres ni vos couverts.
- 7 - Si vous sortez faire des courses mettez-vous un masque et des gants, demandez au gérant du magasin de pouvoir vous désinfecter avec des produits adaptés à l'entrée ou à la sortie (**les chariots pourraient être contaminés par une personnes moins prudente que vous**)
- 8 - Quand vous rentrez chez vous, évitez les contacts rapprochés avec les personnes de votre foyer, si cela est impossible, prenez vos précautions .
- 9 - Assurez-vous d'avoir un bon niveau d'hygiène adapté et nettoyez les surfaces avec lesquelles vous êtes rentrés en contact.
- 10 - Si vous êtes enrhumé, ou si vous avez de la toux ou de la fièvre, et que vous ne vous sentez pas bien, prenez contact avec votre médecin e suspendez votre activité d'assistance.
- 11 - Si vous appercevez un empirement respiratoire ou si vous vous appercevez que votre patient fragile se sent pas bien, contactez son médecin et évitez tout contact sans protection.





11 Comportamientos útiles para proteger a un sujeto frágil

Guia para quèn asistir a personas no autosuficientes o en dificultad

- 1 - Usar siempre mascarilla que cubra la nariz y boca cuando estas cerca del paciente
- 2 - Evite estornudar o toser en lugares populares
- 3 - Usar guantes aunque si estas en casa, cambiarlos y lavarse las manos frecuentemente.
- 4 - Usar el uniforme de trabajo limpios cuando estas trabajando en casa del paciente, lavarlos y cambiarse cada dia si has tenido un contacto fuera.
- 5 - No salir a comprar, llama a un vecino.
- 6 - Recuerde que todo lo que viene del exterior es potencialmente infeccioso, lávese las manos cuando vaya a cocinar, no intercambie cucharas y vasos..
- 7 - Si va a comprar, use guantes y una máscara, pregúntele al gerente del supermercado si pueden desinfectarlos antes de comenzar las compras, ya que pueden ser infectados por otros, sea más cauteloso.
- 8 - Cuando llegue a casa, evite el contacto con otras personas, incluso con su familia como medida de precaución.
- 9 - Asegurate de mantener una buena higiene, siempre limpia las superficies que vas a tocar con tus manos
- 10 - Si hay tos, gripe, fiebre y malestar acude a tu mèdico, suspende inmediatamente tus servivios de asistencia.
- 11 - Si nota un empeoramiento de la respiración y otras molestias, informe a su mèdico y evite los contactos sin protecci3n..





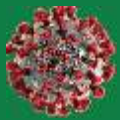
11 سلوك مفيد لحماية الأشخاص الضعفاء



دليل للذين يساعدون الناس الغير مكتفين ذاتيا أو في صعوبة

1. ارتداء دائم لفتاق يغطي الأنف والفم عندما تكون قريب من المريض.
2. تجنب العطس أو السعال في الأماكن التي يرتادها الأشخاص الضعفاء.
3. ارتداء النظارات حتى في المنزل، وتغييرها مع غسل اليدين بشكل مستمر.
4. ارتداء ملابس نقيه أثناء مزاولة العمل في البيت مع المحتاج للمساعدة مع تنظيفها كل يوم و تغييرها في كل مرة تتواصل فيها بالعالم الخارجي.
5. لا تخرج للتسوق، لكن كلف جار بهذه المهمة.
6. تذكر أن كل شيء يأتي من الخارج محتمل أن يكون مبعوثا، اغسل يديك قبل تحضير الطعام ولا تتبادل أدوات المائدة والكووس.
7. إذا خرجت للتسوق ارتدي قفازات وفتاق الأنف والفم، اسأل العامل في المحل أن يقوم بتطهيرك بالمواد المعقمة قبل بدأ التسوق أو بعده (العربة أو السلة قد يمر شخص أقل حذرا منك ويصيبها بالعدوى).
8. إذا عدت إلى بيتك، لا تقرب كثيرا من الأقارب أو اتخذ مزيدا من الاحتياطات.
9. تأكد من توفرك على مسحوق نظافة خاص بك، واحرص دائما على تنظيف الواجهات التي ترتادها وتمسها بيديك ويرتادها آخرون.
10. إذا كنت تعاني من السعال أو البرد أو الحمى أو التوعث عموما، اتصل بطبيبك وأوقف نشاطك العملي على الفور.
11. إذا لاحظت صعوبة تنفس الشخص الضعيف أو أمراض أخرى يجب الإخبار به على الفور.





11 COMPORTAMENTE NECESARE PENTRU A TUTELA PERSOANELE "FRAGILE"



Ghid pentru cei care îngrijesc la domiciliu persoane cu dizabilități

- 1 - Atunci când esti în apropierea pacientului poarta o mască ce acoperă nasul și gura
- 2 - Evită să strănuți sau să tușești în localurile frecventate de către subiecții fragili
- 3 - Poartă mănuși de unica folosință chiar și în casă, schimbă-le și spală-te des pe mâini
- 4 - Atunci când muncești în casa persoanei care are nevoie de asistență, poartă haine curate, spală-le în fiecare zi și schimbă-le dacă ai avut contact cu exteriorul
- 5 - Nu iesi la cumpărături, însa roagă un vecin
- 6 - Adu-ți aminte că tot ce vine din exterior poate fi infectat, deci înainte de a pregăti mâncarea spală-te pe mâini și nu vă schimbați între voi tacâmurile și paharele
- 7 - Dacă mergi la cumpărături poartă masca și mănuși de unica folosință, cere direcției înainte de a începe sau când ai terminat cumpărăturile, să îți dea posibilitatea să te dezinfecți cu produse igienizante (căruciorul ar fi putut fi infectat de persoane mai puțin precaute decât tine)
- 8 - Atnci când te întorci acasă, evită contactul cu alte persoane chiar și cu familiarii sau ia măsuri de precauție .
- 9 - Asigură- te că ai o igienă personală și ține curate mereu suprafețele pe care le atingi cu mâinile tale sau pe care le ating alții
- 10 - Dai tușești, esti racit, ai febră sau nu te simți bine chlama medicul tău de familie și întrerupe imediat activitatea de asistență .
- 11 - Dacă notezi dificultăți de respirație sau faptul ca persoana "fragila" nu se simte bine, anunță medicul de familie ad acesteia și evita de a avea contacte cu non protejate.





11 Pravila ponašanja u svrhu zaštite najugroženijih pojedinaca



Vodič za one koje pružaju skrb pacijentima sa zdravstvenim poteškoćama

- 1 - Uvijek nosite masku koja pokriva nos i usta kad ste blizu pacijenta.
- 2 - Izbjegavajte kihati i kašljati u sobama u kojima pacijenti borave čak i privremeno.
- 3 - Nosite rukavice i mijenjajte ih s vremena na vrijeme. Često perite ruke.
- 4 - Nosite čistu odjću kad radite u kući kod pacijenata; svaki dan je perite. Obavezno je promijenite ako ste imali kontakte s vanjskim faktorima.
- 5 - Nemojte izlaziti iz svoje kuće radi kupovine, zamolite svog susjeda.
- 6 - Sjetite se da sve što dolazi izvana može biti zarazno, stoga uvijek perite ruke prije i poslije pripremanja hrane i nemojte koristiti tuđe čaše i pribor za jelo
- 7 - **Ako baš morate izaći iz kuće radi kupovine, uvijek nosite masku i rukavice, koristite sredstva za dezinfekciju prije početka kupovine i odmah nakon nje (kolica ili košara bi mogle biti zarazne od drugih kupaca).**
- 8 - Kad se vratite svojoj kuće, nemojte odmah stupati u bliske kontakte s članovima svoje obitelji, najprije poduzmite sve mjere opreza.
- 9 - Posebnu pažnju pridajte održavanju visokog nivoa higijene, pogotovo onih površina koje vi i drugi dirate rukama.
- 10 - Ako kašljete, imate prehladu, temperaturu ili općenitu slabost, obavijestite svog liječnika i odmah prestanite pružati pomoć i skrb pacijentima.
- 11 - 1. Ako opazite teže disanje ili druge znakove slabosti kod pacijenta, odmah obavijestite njegovog liječnika i izbjegavajte sve kontakte bez zaštite.





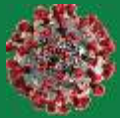
11 USEFUL BEHAVIOURS TO PROTECT “FRAGILE OR AT RISK HEALTH”



Guide for all who are assisting home-bound people who are not self-sufficient or are experiencing difficulties

- 1 - Always wear a face-mask that covers nose and mouth when you are near the subject/patient.
- 2 - Avoid sneezing or coughing in places frequented by people at-risk.
- 3 - Wear gloves even when in the house, change gloves and wash your hands frequently
- 4 - Wear clean clothes when in the house of the person you are assisting. Wash your clothes daily and changed them if you have been outside
- 5 - Do not go out to shop for groceries and ask a neighbor to help
- 6 - Remember that everything arriving from outside the house is potentially infected. Therefore, wash your hands before preparing food and do not share cutlery or glasses
- 7 - If you go outside to shop for groceries, wear gloves and a mask. Ask the storekeeper to be able to disinfect with appropriate sanitary products before you begin shopping and when you are done (**Note that the shopping cart might have become infected by other people who are less careful than you**)
- 8 - When returning to your house, avoid coming in contact with other persons even with family
- 9 - Ensure for follow proper hygienic practice and keep all surfaces you or other may touch clean
- 10 - If you have the cough, cold, fever or overall feeling poorly contact your physician and stop any activity of assistance to subject in need.
- 11 - If you notice any worsening in breathing or other manifestation in the person you are assisting, contact health officials or physicians.

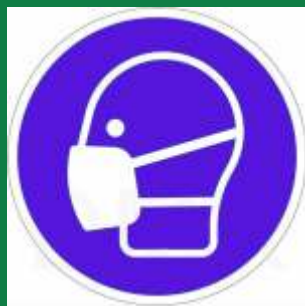




11 NÜTZLICHES VERHALTEN ZUM SCHUTZ VON „FRAGILER ODER RISIKOGESUNDHEIT“

Leitfaden für alle, die heimgebundenen Menschen helfen, die nicht autark sind oder Schwierigkeiten haben

- 1 - Tragen Sie immer eine Gesichtsmaske, die Nase und Mund bedeckt, wenn Sie sich in der Nähe des Patienten befinden
- 2 - Vermeiden Sie Niesen oder Husten an Orten, die von gefährdeten Personen aufgesucht werden.
- 3 - Tragen Sie auch im Haus Handschuhe, wechseln Sie die Handschuhe und waschen Sie Ihre Hände häufig
- 4 - Tragen Sie saubere Kleidung im Haus der Person, der Sie helfen. Waschen Sie Ihre Kleidung täglich und wechseln Sie sie, wenn Sie draußen waren
- 5 - Gehen Sie nicht zum Einkaufen raus, sondern bitten Sie einen Nachbarn um Hilfe
- 6 - Denken Sie daran, dass alles, was von außerhalb des Hauses ankommt, möglicherweise infiziert ist. Waschen Sie daher Ihre Hände, bevor Sie Essen zubereiten, und teilen Sie kein Besteck oder Gläser.
- 7 - **Wenn Sie nach draußen gehen, um Lebensmittel einzukaufen, tragen Sie Handschuhe und eine Maske. Bitten Sie den Ladenbesitzer, vor und nach dem Einkauf ihre Gegenstände desinfizieren zu können (Beachten Sie, dass der Einkaufswagen möglicherweise von anderen Personen infiziert wurde, die weniger vorsichtig sind als Sie).**
- 8 - Vermeiden Sie bei der Rückkehr in Ihr Haus den Kontakt mit anderen Personen, auch mit der Familie
- 9 - Achten Sie auf die ordnungsgemäße Hygienepraxis und halten Sie alle Oberflächen, die Sie oder andere Personen berühren könnten, sauber
- 10 - Wenn Sie Husten, Erkältung, Fieber oder ein schlechtes Gefühl haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt und beenden Sie jegliche Hilfstätigkeit für bedürftige Personen.
- 11 - Wenn Sie bei der Person, der Sie helfen, eine Verschlechterung der Atmung oder dem allgemeinen Zustand bemerken, wenden Sie sich an die Gesundheitsbehörden oder Ärzte.





වැඩිහිටියන් හට උපකාරී කිරීම සඳහා කටුනු 11

වැඩිහිටි භාරගේ පුද්ගලයන් සඳහා මග පෙන්වීමට උදව් කරන්න

1 - ඔබගේ නාසය සහ මුඛය ආවරණය වන පරිදි මුඛ අවරණයක් නිතරම පැළඳ ගන්න. අත්වැසුම් පැළඳ ගන්න, ඒවා වනෙස් කර ඔබගේ අත් නිතරම සෝදන්න

2 - ඔබ වැඩ කරන කාමරවල කිවිසුම් යාම හෝ කැස්සන් ප්රවසෙන් වන්න .

3- ගනුදෙනුකරුගේ නිවසේ වැඩ කරන අතරතුර පිරිසිදු ඇඳුම් අඳින්න, සෑම දිනකම ඒවා සෝදන්න. ඔවුන් පිටත සිටි නම් ඒවා මාරුකරන්න .

4 - සාප්පු යෑමට නොයන්න, නමුත් අසල්වැසියකුන් උදව් ගන්න.

5 - පිටතින් ගෙන එන සෑම දෙයක්ම ආසාදනය විය හැකි බව මතක තබා ගන්න, එබැවින් ආහාර පිළියලෙ කිරීමට පෙර අත් සෝදන්න.

6 - ඔබ බඩු මිලදී ගන්නේ නම්, අත්වැසුම් සහ මුඛය ආවරණයක් පැළඳ ගන්න,

7-සාප්පු සවාරියේ ආරම්භයේ හෝ අවසානයේ නිවැරදි නිෂ්පාදන වලින් ඔබව විෂබීජහරණය කරන ලෙස කළමනාකරුගෙන් ඉල්ලා සිටින්න (කරන්නය / කුඩය අත් අයට ආසාදනය විය හැක)

8 - ඔබ නැවත නිවසට පැමිණියහොත්, පවුලේ අය සමඟ හෝ නිවසේ සිටින වෙනත් පුද්ගලයින් වන තෙක් නොයන්න.

9- ඔබට ප්රමාණවත් සනීපාරක්ෂාවක් ඇති බවට වග බලා ගන්න සහ සෑම විටම මතුපිට පිරිසිදුව තබා ගන්න.

10 - ඔබට කැස්සක්, සමෝප්රනියයාවක්, උණක් හෝ පොදු රෝගයක් ඇත්නම් වහාම ඔබගේ වෛද්යවරයා හමුවන්න.

11-පුද්ගලයාක් තුළ හුස්ම ගැනීම හෝ වනෙන් රෝග නරක අතට හැරෙන බව ඔබ දැනුවහොත්, ඔබගේ වෛද්යවරයාට දන්වා තවදුරටත් අනාරක්ෂිතභාවයෙන් වළකින්න.



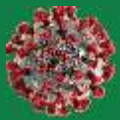


11 KORISNIH SAVETA ZA PONASANJE PREMA OSOBAMA KOJIMA SE PRUZA NEGA

VODIC ZA ONE KOJI POMAZU U KUCI OSOBAMA KOJENISU SAMOSTALNE ILI IM JE POTREBNA NEGA

- 1 - U BLIZINI PACIJENTA UVEK NOSITI MASKU KOJA PREKRIVA NOS I USTA.
- 2 - IZBEGAVATI KASLANJE I KIJANJE U PROSTORIJAMA U KOJIMA BORAVE OSOBE KOJIMA SE PRUZA NEGA.
- 3 - KORISTITI RUKAVICE I UNUTAR KUĆE, REDOVNO IH MENJATI I PRATI CESTO RUKE.
- 4 - OBLACITI CISTU ODECU PRILIKOM RADA SA OSOBOM KOJOJ SE PRUZA NEGA I TU ODECU PRATI SVAKODNEVNO I MENJATI NAKOG SVAKOG IZLASKA NAPOLJE.
- 5 - NE IZLAZITE U KUPOVINU, VEC ZAMOLITE KOMSIJU DA OBAVI KUPOVINU ZA VAS.
- 6 - IMAJTE NA UMU DA SVE STO DOLAZI SPOLJA MOZE BITI INFICIRANO, TE STOGA OBAVEZNO OPERITE RUKE PRE PRIPREMANJA HRANE I VODITE RACUNA DA CASE, TANJIRI I PRIBOR ZA JELO BUDU CISTI.
- 7 - AKO ODLAZITE U KUPOVINU, NOSITE MASKU I RUKAVICE I ZATRAZITE OD RADNIKA U PRODAVNICI DA VAM OMOGUĆE DEZINFEKCIJU PRE ILI POSLE KUPOVINE (KOLICA ILI KORPA ZA KUPOVINU MOGU BITI INFICIRANA OD STRANE DRUGIH KOJI NE VODE RACUNA KOLIKO I VI).
- 8 - AKO SE VRACATE U SVOJU KUCU, IZBEGAVAJTE BLISKE KONTAKTE SA DRUGIM OSOBAMA, PA I SA SVOJOM PORODICOM ILI POVEDITE RACUNA DA SMANJITE MOGUCNOST INFEKCIJE.
- 9 - POVEDITE POSEBNO RACUNA O LICNOJ HIGIJENI I O HIGIJENI POVRSINA KOJE VI ILI DRUGI DODIRUJETE.
- 10 - AKO IMATE KASALJ, PREHLADU, TEMPERATURU ILI SE UOPSTE LOSE OSECATE, OBRATITE SE ODMAH SVOM LEKARU I PRESTANITE ODMAH SA PRUZANJEM NEGDE DRUGIM OSOBAMA.
- 11 - AKO UVIDITE POGORSANJE U DISANJU ILI DRUGE TEGOBE KOD OSOBE KOJOJ PRUZATE NEGU, OBAVESTITE ODMAH NJENOG LEKARA I IZBEGAVAJTE DALJI BLISKI KONTAKT SA TOM OSOBOM.





11 COMPORTAMENTOS UTEIS PARA TUTELAR SUJEITOS “FRÁGEIS”

Guia para quem auxilia a domicílio pessoas não auto suficientes ou em dificuldade

- 1 - Sempre a máscara que cobre o nariz e a boca quando estiver perto do paciente.
- 2 - Evite espirrar ou tossir em locais frequentados por sujeitos frágeis
- 3 - Utilize luvas até mesmo quando estiver em casa, e os troques assim que necessário e lave as mãos com frequência.
- 4 - Use roupas limpas quando exercer sua função na residência do paciente, os lave todos os dias e os troques toda vez que tiver quaisquer contatos com o externo
- 5 - Não saia para fazer compras, encarregue seu vizinho de fazer por você
- 6 - Lembre-se que tudo que vir do externo é potencialmente contaminante, então lave suas mãos antes de preparar qualquer alimento e não troque talheres e copos.
- 7 - **Se for sair para realizar compras use luvas e máscara, peça para o gerente te desinfetar com produtos adequados no começo da compra ou quando for terminar (o carrinho/ cesta poderia estar contaminado por outras pessoas, menos cautelosas que você)**
- 8 - Se for voltar para sua casa, evite contatos próximos com outras pessoas, até mesmo seus familiares ou tome maiores precauções
- 9 - Se assegure de ter higiene básica e de manter as superfícies que for tocar com as mãos suas ou de outras pessoas sempre limpas.
- 10 - Se estiver com tosse, resfriado, febre ou mal-estar em geral se direcione a seu médico e suspende imediatamente as atividades da assistência.
- 11 - Se perceber uma piora em sua respiração ou outros tipos de mal-estar do individuo “frágil” avise o médico dele e evite demais contatos desprotegidos





11 Kapaki-pakinabang na Pag-uugali upang Mapangalagaan at Maprotektahan ang “Delikado at Mapanganib sa Kalusugan”

Patnubay para sa lahat na tumutulong sa mga mamamayang hindi sapat tulungan ang sarili o nakakaranas ng mga paghihirap.

- 1 - Palaging magsuot ng face-mask na sumasakop sa iyong ilong at bibig kapag malapit sa pasyente.
- 2 - Iwasan ang pagbahing o pag-ubo sa mga lugar na madalas at malimit na maraming mga tao.
- 3 - Magsuot ng guwantes kahit na nasa bahay, palitan ang mga ito palagi at hugasan ng madalas ang iyong mga kamay.
- 4 - Magsuot ng malinis na damit kapag nasa bahay ng taong tinutulungan mo. Hugasan araw-araw ang iyong damit at magpalit nang bago kapag galing ka sa labas.
- 5 - Huwag lumabas upang mamili ng mga bilihin, mas mainam na mag arkila ng kapitbahay na tumulong sa pamimili.
- 6 - Alalahanin na ang lahat na nagmumula sa labas ng bahay ay potensyal na nakakahawa. Samakatuwid, hugasan palagi ang mga kamay bago maghanda ng pagkain at huwag magpalitan ng mga kubyertos at baso.
- 7 - Kung pupunta ka sa labas upang mamili ng mga bilihin, magsuot ng guwantes at face-mask. Tanungin ang tindira kong nagawang disimpektahin ng mga naaangkop na sanitaryong produkto ang lugar bago ka simulang mamili sa loob at kapag tapos ka na (Tandaan na ang shopping cart ay maaaring mahawahan ng ibang mga taong mas kulang sa pag-iingat kaysa sa iyo)
- 8 - Kung bumalik ka sa inyong tahanan, iwasan mo rin ang malapitan sa ibang tao kahit na sa iyong pamilya, dapat mahigpit ang iyong pag iingat.
- 9 - Tiyakin ang wastong pagsunod ng tamang kasanayan sa kalinisan at palaging panatilihing malinis ang lahat ng mga nasa kapaligiran na mahawakan ng iyong mga kamay at sa iba.
- 10 - Kung mayroon kang ubo, sipon, lagnat o pangkalahatang pakiramdam na hindi maganda, makipag-ugnay agad sa iyong doktor at itigil ang anumang aktibidad sa pagtulong sa kapwa para hindi sila mahawaan.
- 11 - Kung napansin mo ang anumang paglala ng paghinga o iba pang masamang karamdaman sa taong tinutulungan mo ay makipag-ugnayan agad sa mga opisyal ng kalusugan o doktor.

