

Vietnamese (Việt ngữ)

Thông tin về COVID-19 cho người khuyết tật và người chăm sóc

Tất cả mọi người đều có nguy cơ bị nhiễm siêu vi corona (COVID-19). Phần lớn mọi người sẽ chỉ bị bệnh nhẹ và dễ dàng hồi phục, nhưng những người khác có thể bị bệnh nặng ảnh hưởng đến phổi.

Những người khuyết tật có thể bị bệnh nặng hơn do COVID-19, đặc biệt nếu họ:

- đã bị những căn bệnh khác
- có hệ miễn dịch kém
- từ 70 tuổi trở lên
- là người Thổ dân hay người Đảo Torres Strait và từ 50 tuổi trở lên
- sống ở loại nhà được hỗ trợ hoặc nhà tập thể.

Các nguồn tài liệu dành cho người khuyết tật

Có một loạt nguồn tài liệu và dịch vụ trực tuyến dành cho người khuyết tật bị ảnh hưởng bởi COVID-19. Người thân hay người chăm sóc có thể giúp quý vị vào coi các trang mạng sau:

- Trang mạng của Queenslanders with Disability Network, hay 'QDN' (<https://qdn.org.au/home/covid-19/>) có thông tin về COVID-19, tự cách ly kiểm dịch và hướng dẫn cách giữ an toàn và khoẻ mạnh.
- Trang mạng của NDIS (<https://www.ndis.gov.au/coronavirus>) có một loạt nguồn tài liệu về COVID-19 và cách thức quý vị có thể đảm bảo có được sự hỗ trợ phù hợp trong thời kỳ dịch bệnh COVID-19.
- Trang mạng Disability Support Guide (<https://www.disabilitysupportguide.com.au/talking-disability/helping-someone-with-intellectual-disability-during-covid-19>) cung cấp thông tin cho những người thiếu năng trí tuệ.
- Trang mạng Access Easy English (<https://accesseasyenglish.com.au/covid-19-resources/>) có một loạt nguồn tài liệu bằng tiếng Anh đơn giản có hình ảnh minh hoạ.

Tôi nên làm gì nếu cảm thấy bệnh?

Nếu cảm thấy bệnh, quý vị hãy gọi cho bác sĩ của mình hoặc gọi số 13 HEALTH (13 43 25 84) để hỏi xem nên làm gì tiếp.

Tôi có được phép ra ngoài không?

Chính phủ có thể ban hành và bãi bỏ các giới hạn đi lại của mọi người tùy theo mức độ lây lan trong cộng đồng của COVID-19. Nếu quý vị cần phải ở nhà vì các lý do an toàn, hoặc bởi vì quý vị bị bệnh, quý vị có thể được giúp đỡ về vấn đề này. Hãy xem trang mạng Queenslanders with Disability Network, hay 'QDN' (<https://qdn.org.au/home/covid-19/>) để biết thêm thông tin về việc lập kế hoạch ở nhà, và danh mục các vật dụng thiết yếu.

Tôi có thể mua thực phẩm bằng cách nào?

Nếu phải ở nhà trong thời gian dài, quý vị có thể cần phải:

- Nhờ bạn bè hay người thân mang thực phẩm tới cho quý vị. Hãy đứng cách họ ít nhất hai bước chân lớn khi họ tới.
- Đặt mua thực phẩm trực tuyến.
- Gọi cho Đường dây Nóng Hồi phục Cộng đồng (Community Recovery Hotline) số 1800 173 349 nếu quý vị cần được giúp đỡ mua thực phẩm.

Làm thế nào để tôi có thể nhận được giúp đỡ về y tế hay đặt toa thuốc khi ở nhà?

Những người khuyết tật có thể bị bệnh rất nặng nếu họ không đi gặp bác sĩ thường xuyên hay nhận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe thường xuyên.

Chính phủ Úc đã cung cấp tiền trợ cấp để giúp quý vị gặp bác sĩ của mình và lấy thuốc ở nhà. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về vấn đề này. Nhiều bác sĩ cũng đang sử dụng hình thức hẹn gặp qua điện thoại và video thay vì trực tiếp. Vui lòng gọi bác sĩ của quý vị để thảo luận điều này.

Tôi có nên tránh mời khách đến nhà không?

Có thể tiếp tục có những giới hạn về số lượng khách quý vị có thể mời đến nhà. Các giới hạn này không áp dụng đối với người chăm sóc, nhân viên hỗ trợ hay những người khác đến cung cấp các dịch vụ thiết yếu cho quý vị.

Làm thế nào để tôi có thể bảo vệ bản thân nếu tôi ở chung nhà với những người khác?

Nếu quý vị sống ở nhà được hỗ trợ hay ở nhà tập thể, hãy làm thêm những việc sau để giúp giảm bớt nguy cơ nhiễm COVID-19:

- Đặt ghế ngồi tại các khu vực sử dụng chung cách nhau 1,5 mét (hai bước chân lớn).
- Không ở cạnh người khác quá 15 phút tại những chỗ chật hẹp.
- Lập kế hoạch cho thời gian quý vị và những người sống chung với quý vị sử dụng các khu vực chung, sao cho tất cả quý vị không có mặt ở đó cùng một lúc.
- Đảm bảo có người lau chùi hoặc khử trùng những vật dụng được đụng chạm thường xuyên.
- Cân nhắc việc nấu ăn vào các thời điểm khác nhau, để bếp không bị đông người.
- Đảm bảo thường xuyên giặt khăn tắm và ga gối.

Nên làm gì nếu người chăm sóc quý vị bị bệnh?

Gọi cho hãng cung cấp dịch vụ thường xuyên của quý vị nếu người thân, bạn bè hay người chăm sóc thường giúp đỡ quý vị bị bệnh và không thể chăm sóc cho quý vị, hoặc nếu quý vị cần được giúp đỡ thêm. Nếu quý vị không có một hãng cung cấp dịch vụ thường xuyên, hãy gọi cho Đường dây Nóng Phục hồi Cộng đồng số 1800 173 349.

Cơ quan Bảo hiểm Khuyết tật Quốc gia (NDIA) đã thay đổi cách thức tiếp cận hỗ trợ cho người khuyết tật có kế hoạch NDIS. Hãy gọi NDIA số 1800 800 110.

Tôi có thể tiếp cận hỗ trợ ở đâu?

Nếu cần được giúp đỡ, quý vị có thể liên lạc:

- Đường dây Giúp đỡ Thông tin Khuyết tật số 1800 643 787
- Y tế Queensland số 13 HEALTH (13 43 25 84)
- 000 nếu đó là trường hợp khẩn cấp
- TTY số 133 677 nếu quý vị bị khiếm thính, khiếm thị và/hoặc khiếm ngôn.
- gọi 000 trong trường hợp khẩn cấp. Nếu bị khuyết tật về cảm giác, quý vị có thể gọi 000 thông qua dịch vụ National Relay Service. Có thể tìm các chi tiết trên trang mạng của Australian Government, Department of Infrastructure, Transport, Regional Development and Communications (<https://www.communications.gov.au/what-we-do/phone/services-people-disability/accesshub/national-relay-service/emergency-calls-000>).

Thông tin dành cho Người Chăm sóc

Tôi có thể rời khỏi nhà để đến chăm sóc cho người khác được không?

Người chăm sóc, nhân viên hỗ trợ và thiện nguyện viên cung cấp các dịch vụ thiết yếu nên có thể tiếp tục cung cấp chăm sóc. Nếu đang cung cấp hỗ trợ không chính thức, quý vị có thể tiếp tục làm việc đó miễn là quý vị vẫn tuân theo các hướng dẫn về giãn cách xã hội bất kỳ khi nào có thể

Nếu cảm thấy bị bệnh thì tôi nên làm gì?

Nếu quý vị là nhân viên hỗ trợ được trả lương, quý vị không được phép chăm sóc người khác và phải thông báo cho chủ hãng nếu:

- quý vị vừa đi du lịch nước ngoài về trong vòng 14 ngày vừa qua
- quý vị từng tiếp xúc với người bị bệnh COVID-19
- quý vị bị sốt, ho, hụt hơi, đau họng, sổ mũi hay ngạt mũi
- quý vị được coi là dễ bị những hậu quả nghiêm trọng hơn khi bị bệnh COVID-19 (những người từ 70 tuổi trở lên, những người từ 65 tuổi trở lên bị bệnh nền, hay người Thổ dân hay người Đảo Torres Strait từ 50 tuổi trở lên).

Đừng chăm sóc cho bạn bè hay người thân nếu quý vị bị bệnh.

Nếu quý vị hỗ trợ không chính thức cho một người khuyết tật và quý vị bị bệnh, hãy gọi cho Đường dây Nóng Phục hồi Cộng đồng số 1800 173 349 để được giúp đỡ.

Làm thế nào để tôi có thể được huấn luyện việc kiểm soát bệnh lây nhiễm?

Người chăm sóc và nhân viên hỗ trợ có thể tiếp cận huấn luyện trực tuyến miễn phí về việc kiểm soát lây nhiễm bệnh COVID-19 nhằm giảm nguy cơ lây bệnh cho quý vị, khách hàng hay người thân của quý vị. Trên trang mạng Australian Government Department of Health có chương trình huấn luyện này.

Tôi có thể thực hiện các bước như thế nào để đảm bảo nhà tập thể được an toàn?

Trang mạng của Queenslanders with Disability Network, hay QDN có thông tin và kế hoạch mẫu mà người chăm sóc có thể sử dụng để giúp người khuyết tật lập kế hoạch để ở nhà lâu dài, hoặc nếu người hỗ trợ cho họ bị bệnh COVID-19.