

## Dutch (Nederlands)

### COVID-19 informatie voor mensen met een handicap en verzorgers

Iedereen loopt het risico om coronavirus (COVID-19) te krijgen. De meeste mensen die het krijgen worden niet erg ziek en worden snel beter, maar anderen kunnen een ernstige longaandoening krijgen.

Mensen met een handicap kunnen zieker worden door COVID-19 vooral als zij:

- bestaande andere medische klachten hebben
- een verzwakt afweersysteem hebben
- 70 jaar en ouder zijn
- Aboriginal of Straat Torres-eilanders van 50 jaar en ouder zijn
- In een ondersteunende woonvorm of groepswoning verblijven.

#### Hulpmiddelen voor mensen met een handicap

Er zijn diverse online hulpmiddelen en diensten beschikbaar voor mensen met een handicap die door COVID-19 zijn beïnvloed. Een familielid of verzorger kan u misschien helpen om de volgende websites te bekijken:

- De Queenslanders with Disability Network, of 'QDN', website (<https://qdn.org.au/home/covid-19/>) heeft toegankelijke informatie over COVID-19, zelfquarantaine en tips om veilig en gezond te blijven.
- De NDIS website (<https://www.ndis.gov.au/coronavirus>) heeft verschillende COVID-19 hulpmiddelen en hoe u ervoor kunt zorgen dat u de juiste hulp krijgt tijdens de COVID-19 periode.
- De Disability Support Guide website (<https://www.disabilitysupportguide.com.au/talking-disability/helping-someone-with-intellectual-disability-during-covid-19>) verschaft informatie voor mensen met een verstandelijke handicap.
- De Access Easy English website (<https://accesseasyenglish.com.au/covid-19-resources/>) heeft verschillende hulpmiddelen in eenvoudig Engels met plaatjes.

#### Wat moet ik doen als ik me ziek voel?

Als u zich ziek voelt, bel dan uw dokter op 13 HEALTH (13 43 25 84) om te vragen wat u moet doen.

#### Mag ik het huis uit?

De overheid mag beperkingen met betrekking tot bewegingsvrijheid invoeren en opheffen afhankelijk van het aantal gevallen van COVID-19 besmetting in de gemeenschap. Als u voor uw eigen veiligheid moet thuisblijven, of omdat u ziek bent, is er hulp beschikbaar om u hierbij te helpen. Neem een kijkje op Queenslanders with Disability Network, of de 'QDN' website (<https://qdn.org.au/home/covid-19/>) voor informatie over het plannen van uw thuisverblijf, en een checklist van essentiële benodigdheden.

#### Hoe kom ik aan eten?

Als u een lange tijd moet thuisblijven kan het nodig zijn om:

- Uw vrienden of familie te vragen om u eten te brengen. Blijf minstens twee grote stappen bij hen vandaan wanneer ze komen.
- Uw boodschappen online te bestellen.
- De Maatschappelijke Dienstverlening Hotline te bellen op 1800 173 349 als u hulp nodig heeft om eten in huis te krijgen.

## Hoe kan ik medische hulp krijgen of doktersrecepten van huis uit bestellen?

Mensen met een handicap kunnen ernstig ziek worden als zij niet regelmatig naar de dokter gaan of hun gebruikelijke gezondheidszorgdiensten niet ontvangen.

Door subsidie van de Australische overheid kunt u van huis uit met uw dokter praten en uw medicijnen thuisbezorgd krijgen. Bespreek dit met uw dokter. Veel dokters gebruiken ook telefoon- en videogesprekken in plaats van een afspraak in levende lijve. U wordt verzocht uw dokter hierover te bellen.

## Moet ik bezoek vermijden?

Het is mogelijk dat het aantal bezoekers dat u thuis mag ontvangen beperkt blijft. Deze beperkingen gelden niet voor verzorgers, thuiszorgers of andere mensen die u essentiële dienstverlening geven.

## Hoe kan ik mezelf beschermen als ik een huis deel met anderen?

Als u in een ondersteunende woonvorm of groepswooning verblijft, moet u zich aan de volgende extra regels houden om het risico op COVID-19 te helpen verminderen.

- Tussen zitplaatsen in gemeenschappelijke ruimtes moet een afstand van 1,5 meter zijn (twee grote stappen).
- Blijf niet langer dan een kwartier bij andere mensen in een kleine ruimte.
- Plan wanneer u en uw huisgenoten de gezamenlijke ruimtes gebruiken, zodat u er niet allemaal tegelijk bent.
- Zorg ervoor dat iemand de dingen die vaak aangeraakt worden schoonmaakt en ontsmet.
- Probeer op verschillende tijden te koken, zodat de keuken niet vol met mensen is.
- Zorg ervoor dat handdoeken en beddengoed vaak gewassen worden.

## Wat moet ik doen als mijn verzorger ziek wordt?

Bel uw normale dienstverlener als uw familielid, vriend of verzorger die u helpt ziek wordt en niet voor u kan zorgen, of als u extra hulp nodig heeft. Als u geen vaste dienstverlener heeft, bel dan de Maatschappelijke Dienstverlening Hotline op 1800 173 349.

Het Nationale Bureau voor Invaliditeitsverzekering (NDIA) heeft de manier veranderd waarop mensen met een handicap en een NDIS plan toegang kunnen krijgen tot hulp. Bel de NDIA op 1800 800 110.

## Waar kan ik toegang tot hulp krijgen?

Als u hulp nodig heeft, neem dan contact op met:

- de Informatie Hulplijn voor Gehandicapten op 1800 643 787
- Queensland Gezondheid op 13 HEALTH (13 43 25 84)
- 000 als het een noodgeval is
- TTY op 133 677 als u een handicap heeft met betrekking tot gehoor, gezichtsvermogen of spraak.
- bel 000 in in geval van nood. Als u een zintuigelijke handicap heeft kunt u 000 bellen via de National Relay Service. De gegevens vindt u op de website voor de 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> ).

## Informatie voor verzorgers

### Mag ik het huis uit om voor iemand anders te zorgen?

Verzorgers, thuiszorgers en vrijwilligers bieden essentiële dienstverlening en kunnen hun zorg blijven verlenen. Als u informele hulp verleent, mag u dit blijven doen zolang u waar mogelijk de richtlijnen voor onderling afstand houden volgt.

### Wat moet ik doen als ik me ziek voel?

Als u een betaalde thuiszorger bent, mag u geen zorg verlenen en moet u uw werkgever waarschuwen als u:

- in de afgelopen twee weken uit het buitenland teruggekeerd bent
- contact heeft gehad met iemand die COVID-19 heeft
- koorts, een hoest, kortademigheid, een zere keel, lopende of verstopte neus heeft
- geacht wordt kwetsbaar te zijn voor de ernstigere gevolgen van COVID-19 (mensen die 70 jaar en ouder zijn, mensen die 65 jaar en ouder zijn met een bestaande ziekte, of Aboriginals en Straat Torres-eilanders die 50 jaar en ouder zijn).

Verzorg geen vrienden of familieleden als u ziek bent.

Als u informele hulp verleent aan een persoon met een handicap en ziek bent, bel dan de Maatschappelijke Dienstverlening hotline op 1800 173 349 voor hulp.

### Hoe kan ik getraind worden in infectiebeheersing?

Verzorgers en thuiszorgers hebben toegang tot gratis online training over infectiebeheersing voor COVID-19 om het risico op infectie te verminderen voor u, uw klant of dierbaren. Deze training is beschikbaar op de Australian Government Department of Health website.

### Welke maatregelen kan ik nemen om te zorgen dat een groepswoning veilig is?

De Queenslanders with Disability Network, of QDN, website heeft informatie en een planningsmodel dat verzorgers kunnen gebruiken om mensen met een handicap te helpen plannen voor een lange periode van thuisblijven, of voor het geval dat iemand die hen helpt COVID-19 krijgt.