



خطر مصاب شدن به coronavirus (COVID-19) را کاهش دهید



دستها را حداقل 20 ثانیه با صابون و آب جاری مرتب بشوئید.
با جان پاک کاغذی (پیپر تاوول) یا خشک کن دستی خشک کنید.

سعی کنید چشم ها، بینی یا دهان را لمس نکنید.

هنگام سرفه یا عطسه، بینی و دهان را با یک دستمال کاغذی بپوشانید.
اگر دستمال ندارید به بالای آستین یا آرنج خود سرفه یا عطسه کنید.

اگر احساس می کنید مریض هستید در خانه بمانید. اگر دوا مصرف می کنید حتماً به اندازه کافی مصرف کنید.



اگر به مراقبت طبی ضرورت دارید، با داکتر یا لین تلفون 1800 675 398 تماس بگیرید. آنها به شما خواهند گفت چه باید بکنید.

عادات صحی را ادامه دهید: ورزش کنید، آب بنوشید، خواب زیاد داشته باشید.

اگر حالتان خوب هست پوشیدن ماسک صورت ضرورت نیست.

یک ضد عفونی کننده دست الکول دار با بیش از 60 فیصد الکول خریداری کنید.

معلومات بیشتری کسب کنید.

www.coronavirus.vic.gov.au/dari

اگر تشویش دارید، با نمبر تلفون 1800 675 398 (24 ساعت) لین تلفون coronavirus تماس بگیرید.

اگر به ترجمان شفاهی ضرورت دارید، با نمبر 131 450 با TIS National تماس بگیرید.
لطفاً (000) سه صفر را فقط برای موارد اضطراری نگه دارید.