



خطر ابتلا به coronavirus (COVID-19) را کاهش دهید



دستها را حداقل 20 ثانیه با صابون و آب جاری مرتب بشوئید.
با حوله کاغذی 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 حالتان خوب نیست در خانه بمانید.
اگر دارو مصرف می کنید حتماً به اندازه کافی مصرف کنید.

اگر به مراقبت پزشکی احتیاج دارید، با پزشک یا خط تلفن -
1800 675 398 تماس بگیرید. آنها به شما خواهند گفت
چه باید بکنید.

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

اگر حالتان خوب هست پوشیدن ماسک صورت لازم نیست.

یک ضد عفونی کننده دست الکل دار با بیش از 60 درصد
الکل خریداری کنید.

اطلاعات بیشتری کسب کنید.

www.coronavirus.vic.gov.au/farsi

اگر نگران هستید، با شماره تلفن **1800 675 398 (24 ساعت)**

خط تلفن coronavirus تماس بگیرید.

اگر به مترجم شفاهی نیاز دارید، با شماره **131 450 TIS National** تماس بگیرید.
لطفاً (000) سه صفر را فقط برای موارد اضطراری نگه دارید.