



Μειώστε τον κίνδυνο έκθεσής σας στον coronavirus (COVID-19)

- ✎ **ΠΛΕΝΕΤΕ** τα χέρια σας τακτικά με σαπούνι και τρεχούμενο νερό για τουλάχιστο 20 δευτερόλεπτα. Σκουπίστε τα με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης ή με στεγνωτήρα χεριών.
- ✎ **ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΤΕ** να μην ακουμπάτε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας.
- ✎ **ΚΑΛΥΠΤΕΤΕ** τη μύτη και το στόμα σας με χαρτομάντηλο όταν βήχετε ή φταρνίζεστε. Εάν δεν έχετε χαρτομάντηλο, βήξετε ή φταρνιστείτε στο πάνω μανίκι σας ή μέσα στον αγκώνα σας.
- ✎ **ΜΕΝΕΤΕ** στο σπίτι αν αισθάνεστε άρρωστοι. Εάν παίρνετε φάρμακα βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετά.
- ✎ **ΚΑΛΕΣΤΕ** το γιατρό σας ή τη γραμμή βοήθειας – **1800 675 398** – αν χρειάζεστε ιατρική περίθαλψη. Θα σας πουν τι να κάνετε.
- ✎ **ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ** υγιεινές συνήθειες: εξάσκηση, να πίνετε νερό και να κοιμάστε αρκετά.
- ✎ Δεν είναι αναγκαίο **ΝΑ ΦΟΡΑΤΕ** μάσκα προσώπου αν είστε καλά στην υγεία σας.
- ✎ **ΑΓΟΡΑΣΤΕ** απολυμαντικό χεριών με αλκοόλη με περιεκτικότητα πάνω από 60% αλκοόλη.



Μάθετε περισσότερα στο
www.coronavirus.vic.gov.au/greek

Εάν ανησυχείτε, καλέστε την γραμμή
βοήθειας για τον κορωνοϊό στο 1800 675 398 (24 ώρες)

Εάν χρειάζεστε διερμηνέα, καλέστε την TIS National στο 131 450.

Παρακαλούμε να καλείτε τα Τρία Μηδενικά (000) μόνο για έκτακτα περιστατικά