



# خطر مصاب شدن به coronavirus (COVID-19) را کم کنید



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

**سعی نمائید** چشم ها، بینی یا دهان را لمس نکنید.

در اثنای سرفه یا عطسه، بینی و دهان را با یک دستمال کاغذی **پوشانید**.  
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 حد 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 حاوی الکل با بیش از 60 فیصد  
الکل **خریداری کنید**.

معلومات بیشتری کسب کنید.

[www.coronavirus.vic.gov.au/hazaragi](http://www.coronavirus.vic.gov.au/hazaragi)

اگر تشویش دارید، با شماره تلفون **1800 675 398 (24 ساعت)**

**لین تلفون coronavirus تماس بگیرید**.

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