



# Coronavirus (COVID-19) के अपने खतरे को कम करें

- साबुन और चलते पानी के साथ अक्सर अपने हाथ **धोएँ**, कम से कम 20 सैकेंड के लिए। पेपर टॉवल या हैंड ड्रायर के साथ सुखाएँ।
- अपनी आंखें, अपना नाक या मुँह छूने की **कोशिश** न करें।
- खांसते या छींकते समय टिशु के साथ अपना नाक और मुँह **ढकें**। यदि आपके पास टिशु नहीं है तो अपनी ऊपरी स्लीव या कोहनी में खांसें या छींके।
- यदि आप अवस्थ्य महसूस करते/करती हैं तो घर पर **रहें**। यदि आप दवा का सेवन करते/करती हैं तो यह सुनिश्चित करें कि आपके पास पर्याप्त दवा है।
- अपने डॉक्टर या हॉटलाइन को **फोन** करे - **1800 675 398** - यदि आपको डॉक्टरी देखरेख की ज़रूरत है तो वे आपको बताएँगे कि क्या करना है।
- स्वास्थ्यप्रद आदतों का अनुसरण करना **जारी रखें**: व्यायाम, पानी पीना, पर्याप्त समय की नींद पूरी करनी।
- यदि आप स्वस्थ हैं तो फेस मास्क **पहनना** ज़रूरी नहीं है।
- 60% से अधिक एल्कोहल की मात्रा वाला एल्कोहल-आधारित हैंड सेनीटाइज़र **खरीदें**।



[www.coronavirus.vic.gov.au/hindi](http://www.coronavirus.vic.gov.au/hindi)  
पर और अधिक जानकारी प्राप्त करें

यदि आप चिंतित हैं, तो **Coronavirus हॉटलाइन को 1800 675 (24 घंटे) पर फोन करें**

यदि आपको दुभाषिए की ज़रूरत है, तो TIS National को 131 450 पर फोन करें  
कृपया ट्रिपल ज़ीरो (000) पर फोन आपातिक स्थितियों के लिए ही करें