



Riducete il vostro rischio di coronavirus (COVID-19)

- ✎ **LAVATEVI** spesso le mani con acqua corrente e sapone, per almeno 20 secondi. Asciugatele con una salvietta di carta o un asciugatore per mani.
- ✎ **CERCATE** di non toccarvi gli occhi, il naso o la bocca.
- ✎ **COPRITEVI** il naso e la bocca con un fazzoletto quando tossite o starnutite. Se non avete un fazzoletto, tossite o starnutite sulla vostra manica o sul gomito.
- ✎ **RIMANETE** a casa se non vi sentite bene. Se assumete dei farmaci, assicuratevi di averne a sufficienza.
- ✎ **TELEFONATE** al vostro medico o alla hotline **1800 675 398** se richiedete cure mediche. Vi informeranno di cosa fare.
- ✎ **CONTINUE** a mantenere abitudini sane: fate attività fisica, bevete acqua, dormite in abbondanza.
- ✎ **INDOSSARE** una mascherina per il volto non è necessario se state bene.
- ✎ **COMPRA**TE un disinfettante per le mani a base di alcol con più del 60% di alcol.



Per maggiori informazioni, visitate www.coronavirus.vic.gov.au/italian

Se siete preoccupati, chiamate l'hotline per il **coronavirus al 1800 675 398 (24 ore su 24)**

Se richiedete un interprete, chiamate TIS National al 131 450
Utilizzate il triplo zero (000) solo per le emergenze

Per ricevere questa pubblicazione in un formato accessibile, inviate un'email a COVID-19@dhhs.vic.gov.au

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, March 2020. (2001628_v1)

Reduce your risk of coronavirus (COVID-19) - Italian



Health and Human Services