



Намалете го вашиот ризик од coronavirus (COVID-19)

- **МИЈТЕ** ги рацете често со сапун и проточна вода најмалку 20 секунди. Бришете ги со хартиено марамче или сушете ги во апарат за сушење раце.
- **ОБИДУВАЈТЕ СЕ** да не ги допирате очите, носот или устата.
- **ПОКРИВАЈТЕ** ги носот и устата со хартиено марамче кога кашлате или кивате. Ако немате хартиено марамче, покривајте ги со горниот дел од ракавот или со лактот.
- **ОСТАНЕТЕ** дома ако сте болни. Ако земате лекови, проверете дали имате доволно.
- **ТЕЛЕФОНИРАЈТЕ** на вашиот доктор или на дежурната линија – **1800 675 398** – ако ви треба медицинска помош. Тие ќе ви речат што да правите.
- **ПРОДОЛЖЕТЕ** со здрави навики: вежбајте, пијте вода, спијте што е можно повеќе.
- **НОСЕЊЕТО** маска не е потребно ако сте добро.
- **КУПЕТЕ** средство за дезинфекција на рацете врз база на алкохол, со повеќе од 60% алкохол.



Повеќе информации на
www.coronavirus.vic.gov.au/macedonian

Ако сте загрижени, јавете се на дежурната линија за
coronavirus на 1800 675 398 (24 часа)

Ако ви треба преведувач, јавете се на TIS National на 131 450
Ве молиме јавете се на Три Нули (000) само во итни случаи