



Naqqas ir-riskju tiegħek għal coronavirus (COVID-19)

- **AHSEL** idejk ta' spiss bis-sapun u waqt li l-ilma jkun ħiereg mill-vit, għal tal-anqas 20 sekonda. Ixxotta b'xugaman tal-karti jew dryer tal-idejn.
- **IPPROVA** tmissx għajnejk, imnieħrek jew ħalqek.
- **GHATTI** imnieħrek u ħalqek b'tissue meta tisgħol jew tagħtas. Jekk m'għandekx tissue isgħol jew agħtas fil-komma ta' fuq jew fil-minkeb.
- **OQGHOD** id-dar jekk tħossok ma tiflaħx. Jekk tieħu l-mediċini ara li għandek biżżejjed.
- **ĊEMPEL** lit-tabib tiegħek jew lil-linja t'apposta (hotline) – **1800 675 398** – jekk għandek bżonn għajjnuna medika. Huma ser jgħidulek x'tagħmel.
- **KOMPLI** bid-drawwiet li jzommuk b'saħħtek: eżerċizzju, ixrob l-ilma, orqod tajjeb.
- M'hemmx bżonn **TILBES** maskra tal-wiċċ jekk int b'saħħtek.
- **IXTRI** sanitizer tal-idejn ibbażat fuq l-alkoħol u li fih aktar minn 60% alkoħol.



Ikseb aktar tagħrif

www.coronavirus.vic.gov.au/maltese

Jekk int inkwetat/a, ċempel il-linja t'apposta (hotline)

tal-coronavirus fuq 1800 675 398 (24 siegħa)

Jekk għandek bżonn interpretu, ċempel it-TIS National fuq 131 450

Jekk jogħġbok uża biss iż-Żero Triplu (Triple Zero)(000) għall-emerġenzi biss.