



Уменьшите риск заболевания коронавирусом COVID-19 (coronavirus (COVID-19))

- Чаще **МОЙТЕ** руки проточной водой с мылом не менее 20 секунд. Вытирайте бумажным полотенцем или сушите в сушилке для рук.
- **СТАРАЙТЕСЬ** не дотрагиваться до глаз, носа или рта.
- При кашле или чихании **ПРИКРЫВАЙТЕ** нос и рот бумажным носовым платком. Если у вас нет носового платка, то кашляйте или чихайте, прикрывшись рукавом или локтем.
- При плохом самочувствии **ОСТАВАЙТЕСЬ** дома. Если вы принимаете лекарства, убедитесь в том, что у вас имеется достаточный запас.
- Если вам требуется медицинская помощь, **ПОЗВОНИТЕ** своему врачу или по телефону горячей линии: **1800 675 398**. Специалисты скажут, что вам делать.
- **ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ** здоровых привычек: занимайтесь спортом, пейте воду, высыпайтесь.
- Если вы здоровы, то **НОСИТЬ** маску необязательно.
- **КУПИТЕ** антисептик на спиртовой основе с содержанием спирта не менее 60%.



Более подробная информация приводится на:
www.coronavirus.vic.gov.au/russian

Если вы переживаете, позвоните на круглосуточную горячую линию по вопросам коронавируса (coronavirus) по телефону: **1800 675 398**

Если вам нужен переводчик, позвоните в TIS National по телефону: 131 450
Просим звонить по номеру 000 (три нуля) только в экстренных случаях.