



Punguza hatari yako ya kupata coronavirus (COVID-19)

- **NAWA** mikono mara nyingi kutumia sabuni na maji yanayotiririka kwa muda wa angalau sekondi 20. Kausha mikono kwa kutumia taulu ya karatasi au kifaa cha kukausha mikono.
- **JARIBU** kuacha kugusa macho yako, pua au mdomo wako.
- **FUNIKA** pua yako na mdomo wako kutumia tishu wakati unapokohoa au kupiga chafya. Ikiwa huna tishu, kohoa au piga chafya kuelekea mkono wa vazi au kiwiko.
- **KA** nyumbani ukihisi unaumwa. Ikiwa unatumia dawa hakikisha unazo za kutosha.
- **PIGA SIMU** kwa daktari yako au laini ya simu ya haraka – **1800 675 398** – ikiwa unahitaji msaada wa kimatibabu. Watakuambia cha kufanya.
- **ENDELEA** na tabia yenye afya: mazoezi, kunywa maji, pata usingizi mwingi.
- **KUVAA** kinyago cha uso sio lazima kama una afya nzuri.
- **NUNUA** sabuni oevu ambayo ina kiasi cha alkoholi juu ya 60%.



Pata maelezo zaidi kwenye
www.coronavirus.vic.gov.au/swahili

Ikiwa una wasiwasi, piga simu laini ya simu ya
coronavirus 1800 675 398 (masaa 24)

Ikiwa unahitaji mkalimani, pigia simu TIS National kwa nambari 131 450
Tafadhali tumia Sufuri Tatu (000) kwa dharura pekee