



ลดความเสี่ยงของการติดเชื้อ coronavirus (COVID-19)

- ✎ ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำที่ไหลผ่านอย่างน้อย 20 วินาที เช็ดให้แห้งด้วยกระดาษเช็ดมือหรือเครื่องเป่ามือ
- ✎ พยายามอย่าสัมผัสดวงตา จมูกหรือปาก
- ✎ ปิดจมูกและปากด้วยกระดาษทิชชูเมื่อคุณไอหรือจาม หากคุณไม่มีกระดาษทิชชูให้ไอหรือจามลงบนแขนเสื้อที่นอนบนหรือข้อศอก
- ✎ อยู่บ้านถ้าคุณรู้สึกไม่สบาย หากคุณทานยาประจำ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมียาเหล่านั้นเพียงพอ
- ✎ โทรหาแพทย์ของคุณหรือสายด่วนที่หมายเลข **1800 675 398** หากคุณต้องการการรักษาพยาบาล พวกเขาจะบอกคุณว่าจะต้องทำอะไร
- ✎ รักษาสุขภาพที่ดีต่อไป: ออกกำลังกาย, ดื่มน้ำ, นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ✎ ไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากหากคุณสบายดี
- ✎ ซื่อเจลล้างมืออนามัยที่มีส่วนผสมของ แอลกอฮอล์มากกว่า 60%



ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
www.coronavirus.vic.gov.au/thai

หากคุณเป็นกังวล โทรสายด่วน
coronavirus ที่หมายเลข 1800 675 398 (24 ชั่วโมง)

หากคุณต้องการล่าม โทรหา TIS National ที่หมายเลข 131 450
โปรดโทร 000 ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น