



# Coronavirus (COVID-19) riskinizi azaltın

- ✎ Ellerinizi en az 20 saniye sabun ve akan suyla **YIKAYIN**. Kağıt havlu ya da kurutma makinesiyle kurutun.
- ✎ Gözlerinize, burnunuza ya da ağızınıza dokunmamaya **ÇALIŞIN**.
- ✎ Öksürürken ya da hapşırırken burnunuzu ve ağızınızı kağıt mendille **KAPATIN**. Kağıt mendiliniz yoksa öksürürken ya da hapşırırken dirseğinizin içini kullanın.
- ✎ Kendinizi iyi hissetmiyorsanız evde **KALIN**. İlaç kullanıyorsanız yeterli miktarda olduğundan emin olun.
- ✎ Tıbbi yardıma ihtiyacınız varsa doktorunuzu ya da **1800 675 398** yardım hattını **ARAYIN**. Onlar size yapılması gerekeni söyleyeceklerdir.
- ✎ Sağlıklı alışkanlıklarınızı **SÜRDÜRÜN**: egzersiz yapın, su için ve uykunuzu iyi alın.
- ✎ Hasta değilseniz yüz maskesi **TAKMANIZ** gerekmez.
- ✎ En az %60 alkol içeren alkol bazlı el dezenfektanı **SATIN ALIN**.



Daha fazlası için

[www.coronavirus.vic.gov.au/turkish](http://www.coronavirus.vic.gov.au/turkish)

Endişe ediyorsanız **1800 675 398 coronavirus yardım hattını arayın (24 saat)**.

Tercümana ihtiyacınız varsa **131 450'den TIS National'ı arayın**.  
**Sıfır-Sıfır-Sıfırı (000) yalnızca acil durumlarda arayın**