



Επιβραδύνουμε την εξάπλωση του ιού coronavirus.

ΕΣΥ πρέπει να μείνεις σπίτι. Έτσι θα σωθούν ζωές.

- **ΠΛΕΝΕΤΕ** τα χέρια σας τακτικά με σαπούνι και τρεχούμενο νερό για τουλάχιστο 20 δευτερόλεπτα. Σκουπίστε τα με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης ή με στεγνωτήρα χεριών.
- **ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΤΕ** να μην ακουμπάτε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας.
- **ΚΑΛΥΠΤΕΤΕ** τη μύτη και το στόμα σας με χαρτομάντηλο όταν βήχετε ή φταρνίζεστε. Εάν δεν έχετε χαρτομάντηλο, βήξετε ή φταρνιστείτε στο πάνω μανίκι σας ή μέσα στον αγκώνα σας.
- **ΚΑΛΕΣΤΕ** το γιατρό σας ή τη γραμμή βοήθειας – **1800 675 398** – αν χρειάζεστε ιατρική περίθαλψη. Θα σας πουν τι να κάνετε.
- **ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ** υγιεινές συνήθειες: εξάσκηση, να πίνετε νερό και να κοιμάστε αρκετά.
- **ΑΓΟΡΑΣΤΕ** απολυμαντικό χεριών με αλκοόλη με περιεκτικότητα πάνω από 60% αλκοόλη.



Μάθετε περισσότερα στο
www.coronavirus.vic.gov.au/greek

Εάν ανησυχείτε, καλέστε την γραμμή
βοήθειας για τον κορωνοϊό στο **1800 675 398 (24 ώρες)**

Εάν χρειάζεστε διερμηνέα, καλέστε την TIS National στο 131 450.

Παρακαλούμε να καλείτε τα Τρία Μηδενικά (000) μόνο για έκτακτα περιστατικά