



Coronavirus ስርጭት ስለመቀነስ

በቤትዎ ውስጥ መቆየት አለብዎ ። ህይወትን ያተርፋል።

- ✎ **እጆችን** በሳሙና እና በፈሳሽ ውሃ በተደጋጋሚ ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች መታጠብ። በማድረቂያ ፎጣ ወይም በእጅ ማድረቂያ አድርጎ ማድረቅ።
- ✎ **ዓይን፣** አፍንጫን ወይም አፍን ላለመንካት መሞከር።
- ✎ **በሚሰሉበት** ወይም ሲያስነጥሱ በቲሹ ወረቀት መሸፈን። በሚሰሉበት ወይም ሲያስነጥሱ ቲሹ ወረቀት ከሌለዎት በላይናው ቲሹ ከሌለዎት በላይኛው እጅን ወይም ክንድ ውስጥ መሳል ወይም ማስነጠስ።
- ✎ **መድሃኒት** ካስፈለግዎት ለሀኪምዎ መደወል ወይም ሆትላይን ስልክ – **1800 675 398** – መደወል። ምን ማድረግ እንዳለብዎት ይነግርዎታል።
- ✎ **ጤናማ** የሆኑት ልምዶችን ማካሄድ፤ የአካል እንቅስቃሴ፤ ውሃ መጠጣት፤ ብዙ እንቅልፍ ማግኘት።
- ✎ **60% በላይ** አልኮሆል ያለበትን የእጅ ማጽጃ መግዛት።



ከዚህ በላይ ለማወቅ

www.coronavirus.vic.gov.au/amharic

የሚያሳስብዎት ከሆነ ለኮሮና ቫይረስ/

coronavirus በሆትላይን 1800 675 398 (24 ሰዓታት) መደወል።

አስተርጓሚ ካስፈለግዎት፤ ለ TIS National በስልክ 131 450 መደወል

እባክዎን በሶስት ዜሮ (000) ለድንገተኛ ችግር ብቻ መደወል