



إبطاء إنتشار coronavirus

يجب عليك البقاء في المنزل. لأن ذلك سينقذ الأرواح.



➔ **اغسل** اليدين كثيراً بالصابون والماء الجاري، لمدة 20 ثانية على الأقل. جففها بمنشفة ورقية أو مجفف اليد.

➔ **حاول** ألا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك.

➔ **غط** أنفك وفمك بمنديل عند السعال أو العطس. إذا لم يكن معك منديل، قم بالسعال أو العطس في أعلى كعك أو في كوعك.



➔ **اتصل هاتفياً** بطبيبك أو بالخط الساخن - 1800 675 398 - إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية. هم سيخبرونك بما عليك القيام به.

➔ **استمر** في ممارسة العادات الصحية: ممارسة الرياضة، وشرب الماء، والحصول على الكثير من النوم.

➔ **اشتر** معقماً لليدين يحتوي على الكحول بنسبة أعلى من 60%.



اكتشف المزيد

www.coronavirus.vic.gov.au/arabic

إذا كنت تشعر بالقلق، اتصل بالخط الساخن لفيروس كورونا

coronavirus على الرقم 1800 675 398 (24 ساعة)

إذا كنت بحاجة إلى مترجم، اتصل بخدمة TIS National على الرقم 131 450
يرجى الاحتفاظ برقم الطوارئ (000) للحالات الطارئة فقط