



Замедление распространения coronavirus

Вы должны оставаться дома. Это спасет жизни.

- Чаше **МОЙТЕ** руки проточной водой с мылом не менее 20 секунд. Вытирайте бумажным полотенцем или сушите в сушилке для рук.
- **СТАРАЙТЕСЬ** не дотрагиваться до глаз, носа или рта.
- При кашле или чихании **ПРИКРЫВАЙТЕ** нос и рот бумажным носовым платком. Если у вас нет носового платка, то кашляйте или чихайте, прикрывшись рукавом или локтем.
- Если вам требуется медицинская помощь, **ПОЗВОНИТЕ** своему врачу или по телефону горячей линии: **1800 675 398**. Специалисты скажут, что вам делать.
- **ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ** здоровых привычек: занимайтесь спортом, пейте воду, высыпайтесь.
- **КУПИТЕ** антисептик на спиртовой основе с содержанием спирта не менее 60%.



Более подробная информация приводится на:
www.coronavirus.vic.gov.au/russian

Если вы переживаете, позвоните на круглосуточную горячую линию по вопросам
коронавируса (coronavirus) по телефону: 1800 675 398

Если вам нужен переводчик, позвоните в TIS National по телефону: 131 450
Просим звонить по номеру 000 (три нуля) только в экстренных случаях.

Для получения этой информации в доступном формате напишите по адресу эл.почты: COVID-19@dhhs.vic.gov.au

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, March 2020. (2001628_v1)

Slowing the spread of coronavirus (COVID-19) - Russian



Health
and Human
Services