



# Kupunguza kuenea kwa coronavirus

Unapaswa kukaa nyumbani. Hii itaokoka maisha.

- **NAWA** mikono mara nyingi kutumia sabuni na maji yanayotiririka kwa muda wa angalau sekondi 20. Kausha mikono kwa kutumia taulu ya karatasi au kifaa cha kukausha mikono.
- **JARIBU** kuacha kugusa macho yako, pua au mdomo wako.
- **FUNIKA** pua yako na mdomo wako kutumia tishu wakati unapokohoa au kupiga chafya. Ikiwa huna tishu, kohoa au piga chafya kuelekea mkono wa vazi au kiwiko.
- **PIGA SIMU** kwa daktari yako au laini ya simu ya haraka – **1800 675 398** – ikiwa unahitaji msaada wa kimatibabu. Watakuambia cha kufanya.
- **ENDELEA** na tabia yenye afya: mazoezi, kunywa maji, pata usingizi mwingi.
- **NUNUA** sabuni oevu ambayo ina kiasi cha alkoholi juu ya 60%.



Pata maelezo zaidi kwenye  
[www.coronavirus.vic.gov.au/swahili](http://www.coronavirus.vic.gov.au/swahili)

Ikiwa una wasiwasi, piga simu laini ya simu ya  
**coronavirus 1800 675 398 (masaa 24)**

Ikiwa unahitaji mkalimani, piga simu TIS National kwa nambari 131 450  
Tafadhali tumia Sufuri Tatu (000) kwa dharura pekee