



# کے پھیلاؤ کی رفتار کم کرنے کے لیے

آپ کا گھر میں رہنا ضروری ہے۔ اس طرح زندگیاں بچیں گی۔



صابن اور بہتے پانی سے اکثر ہاتھ دھوتے رہیں، ہر بار کم از کم 20 سیکنڈ تک۔ کاغذی تولیے یا ہاتھ سکھانے کی مشین سے ہاتھ خشک کریں۔

کوشش کریں کہ آپ اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو ہاتھ نہ لگائیں۔

کھانستے یا چھینکتے ہوئے ٹشو پیپر سے ناک اور منہ کو ڈھکیں۔ اگر آپ کے پاس ٹشو پیپر نہ ہو تو کھانستے یا چھینکتے ہوئے ناک اور منہ کو اپنی آستین یا کھنی کی اوٹ میں رکھیں۔



اگر آپ کو طبی مدد کی ضرورت ہو تو اپنے ڈاکٹر یا ہاٹ لائن 1800 675 398 کو فون کریں۔ وہ آپ کو بتائیں گے کہ کیا کرنا چاہیے۔

صحت مندانہ عادات جاری رکھیں: ورزش کریں، پانی پیئیں اور کافی نیند لیں۔

الکحل سے بنا ہینڈ سینیٹائزر خریدیں جس میں الکل کی مقدار 60% سے زیادہ ہو۔



مزید معلومات حاصل کریں

[www.coronavirus.vic.gov.au/urdu](http://www.coronavirus.vic.gov.au/urdu)

اگر آپ فکر مند ہیں تو Coronavirus ہاٹ لائن

1800 675 398 کو فون کریں (24 گھنٹے)۔

اگر آپ کو انٹریپرٹرز (زبانی مترجم) کی ضرورت ہے تو 131 450 پر TIS National کو فون کریں۔

براہ مہربانی ٹریپل زیرو (000) پر صرف ہنگامی صورتحال میں کال کریں۔