



خطر کرونا ویروس (کووید 19) خود را کم کنید

Reduce your risk of coronavirus (COVID-19) – Dari



- **دست های خود را** به مدت حداقل 20 ثانیه با صابون و آب جاری بشویید. با یک دستمال کاغذی یا خشک کن برقی خشک کنید.
- از یک **ضد عفونی کننده دست الکولی** با بیش از 60 درصد الکل استفاده کنید.
- **سرفه یا عطسه** خود را با دستمال بپوشانید یا از آستین بالایی یا آرنج خود استفاده کنید.



- **تا وقتی که می توانید در خانه بمانید.** وبسایت ما را به خاطر دلایلی که می توانید خانه را ترک کنید ببینید
- اگر مجبور به ترک خانه هستید، **ماسک صورت بپوشید.**
- به چشم، بینی، دهان - یا ماسک صورت خود، اگر می پوشید، **دست نزنید.**
- **کمک بخواهید** اگر احساس مریضی دارید، برای مشاوره با داکتر فامیلی تان یا خط تلفون کروناویروس تماس بگیرید. اگر مریض هستید، در خانه بمانید.
- اگر علائم مریضی دارید **آزمایش انجام دهید** و بعد از آن مستقیم به خانه بروید.



- **به معاینات طبی خود بروید** و ببینید که آیا دوا می تواند به خانه به شما تحویل داده شود.
- **به عادات سالم ادامه دهید**، ورزش کنید، رژیم غذایی متعادل بخورید، زیاد بخوابید و در ارتباط باشید. سگرت را ترک کنید (Quitline 137 848).
- **صحت روانی خود را همیشه به خاطر داشته باشید** و کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت می برید. برای معلومات در مورد منابع صحت روانی و کمک وبسایت ما را ببینید.

Find out more
www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus

For more information, call the
Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)
Choose option 0 for translating and interpreting services
Call Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this publication in an accessible format email Emergency Management Communications <COVID-19@dhhs.vic.gov.au>
Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, 29 July 2020 (2001628) v9