

# گام های ساده جهت کاهش خطر

## کویید - ۱۹

### برای خود شما و بقیه



the power of humanity

برای شرایطی که ممکن نیاز باشد تا دو هفته خود و خانواده تانرا در خانه ایزوله کنید برنامه داشته باشید. با استفاده از یکی ابزارهای ما در وب سایت داده شده در زیر برنامه درست کنید

[redcross.org.au/prepare](http://redcross.org.au/prepare)



حد اقل برای ۲۰ ثانیه دست های تانرا با آب و صابون یا ژل ضد عفونی کننده الکلی بارها تمیز کنید.



وقتی سرفه یا عطسه می کنید بینی و دهانتان را با دستمال کاغذی یا آرنج خود بپوشانید. دستمال کاغذی را داخل سطل آشغال بیاندازید و بلافاصله دستهایتان را بشویید.



آرامش خود را حفظ کنید. اکثر افرادی که به ویروس کرونا مبتلا می شوند فقط دچار بیماری ملایمی می شوند.



از تماس نزدیک با افرادی که تب یا سرفه دارند اجتناب کنید.



افراد مسن و آنهاييکه قبلاً دچار بیماری هستند بیشتر در معرض خطر قرار دارند.



تأخذ امکان در خانه بمانید. اگر تب دارید، سرفه می کنید، گلو درد یا تنگی نفس دارید برای مشورت با پزشک محل یا به شماره ۱۸۰۰۰۲۰۰۸۰ تماس بگیرید.



اگر به شما توصیه شده باشد خود را ازوله کنید شما باید این کار را انجام دهید مگر اینکه نیاز به مراقبت پزشکی داشته باشید.



اگر احساس بیماری شدید داشته باشید یا در نفس گرفتن مشکل داشته باشید به شماره سه صفر تماس بگیرید.

خارج از افراد نزدیک خانواده تان با دیگران فاصله را رعایت کنید.



در صورتیکه سلامت باشید لازم نیست از ماسک صورت استفاده کنید.



با شماره ۱۸۰۰۰۲۰۰۸۰ خط اطلاعات بهداشت ملی ویروس کرونا تماس بگیرید. می توانید تقاضای مترجم به زبان خودتان نمایید.

سوالات؟