

# Langkah-langkah mudah untuk mengurangkan risiko **COVID-19** untuk diri anda dan orang lain



the power of humanity



**Kerap memcuci tangan** anda dengan sabun dan air, untuk sekurang-kurangnya 20 saat, atau gunakan sapuan tangan berasaskan alkohol.



**Batuk atau bersin** ke dalam siku anda atau ke dalam satu tisu. Buang tisu itu ke dalam tong sampah dan cuci tangan anda dengan serta-merta.



**Elakkan kontak secara dekat** dengan sesiapa yang mengalami demam atau batuk.



**Tinggal di rumah jika anda berasa tidak sihat.** Jika anda mengalami demam, batuk, sakit tekak atau kesukaran bernafas, hubungi doktor tempatan anda atau 1800 020 080 untuk mendapatkan nasihat. Sekiranya anda berasa sangat tidak sihat atau kesukaran bernafas hubungi 000.



**Pakai topeng** jika diberitahu oleh kerajaan tempat tinggal anda.



**Adakan satu pelan untuk keluarga anda** dalam kes di mana anda perlu mengasingkan diri di rumah untuk 2 minggu. Adakan satu pelan dengan perkakas kita yang senang digunakan dari [redcross.org.au/prepare](https://redcross.org.au/prepare)



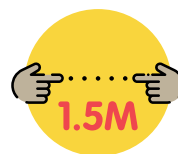
**Bertenang.** Kebanyakan orang yang mendapat COVID-19 akan hanya mengalami keuzuran ringan sahaja.



**Orang tua** dan mereka yang menderitai penyakit sedia ada berada dalam risiko tertinggi.



**Sekiranya anda diberitahu untuk mengasingkan diri,** anda mesti mematuhi arahan ini, kecuali anda memerlukan rawatan perubatan.



**Jaga jarak fizikal** di antara anda dan orang lain bila berada di hadapan luar rumah tangga anda. Jangan berjabat tangan atau berpelukan.

**Soalan?** Hubungi Talian Maklumat Kesihatan Koronavirus di 1800 020 080. Anda boleh meminta pertolongan seorang penterjemah dalam bahasa anda.