



the  
power of  
humanity

# گام های ساده برای کاهش خطر کوید-۱۹ برای خود شما و دیگران

**دست های خود را مکرر، حداقل برای ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید و یا از مایع ضد عفونی کننده الکلی استفاده کنید**



**برای فامیل خود برنامه داشته باشید تا در صورت نیاز به قرنطینه کردن در خانه برای دو هفته آنرا به کار گیرید. یا استفاده از یکی از ابزارهای ما که در آدرس [redcross.org.au/prepare](https://redcross.org.au/prepare) موجود است برنامه بسازید.**



**در آرنج خود و یا داخل دستمال کاغذی سرفه و عطسه کنید. دستمال کاغذی را داخل سطل آشغال بیاندازید و بلافاصله دست های تانرا بشویید**



**آرامش خود را حفظ کنید. اکثر افرادی که مبتلا به کوید ۱۹ می شوند فقط دچار مریضی خفیف خواهند شد**



**از تماس نزدیک با افرادی که تب دارند و یا سرفه می کنند خودداری کنید**



**افراد مسن و افرادی که از قبل دچار بیماری باشند بیشتر در معرض خطر قرار دارند**



**در صورت بیماری در خانه بمانید. اگر تب، سرفه یا گلون دردی داشته باشید و یا دچار نفس تنگی شوید برای دریافت مشوره با داکتر محلی خود و یا به شماره ۱۸۰۰۰۲۰۰۸۰ تماس بگیرید**



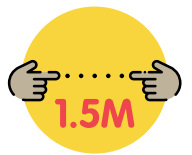
**اگر به شما گفته شده باشد که خود را از دیگران جدا کنید شما باید این کار را انجام دهید مگر اینکه به مراقبت طبی ضرورت داشته باشید**



**در صورتیکه دولت استفاده از ماسک صورت را در محل بودوباش شما الزامی نمود ماسک استفاده کنید**



**بیرون از افراد نزدیک خانواده میان خود و دیگران فاصله فیزیکی را رعایت کنید. از دست دادن و در آغوش گرفتن یکدیگر دوری کنید**



**سئوالات؟** به شماره مخصوص معلومات در مورد ویروس کرونا ۱۸۰۰۰۲۰۰۸۰ تماس بگیرید  
میتوانید تقاضای ترجمان (مترجم) به زبان خودتان نمایید