

خطوات بسيطة للتقليل من مخاطر كوفيد-19 (COVID-19) عليك وعى الآخرين .



the
power of
humanity

ضع خطة لعائلتك خشية الحاجة للبقاء في المنزل للمدة أسبوعين في عزلة. قم باعداد خطة بإحدى أدواتنا البسيطة على redcross.org.au/prepare.



اغسل يديك كثيراً باستخدام الصابون والماء، لمدة لا تقل عن 20 ثانية، أو بفرك اليدين بمطهرات كحولية .



حافظ على هدوئك. فمعظم الأشخاص الذين يصابون بفيروس كورونا يعانون من توعك خفيف فقط.



إسعل أو إعطس على مرفقك أو في منديل ورق. ثم إلقِ المنديل في صندوق القمامة و اغسل يديك في الحال .



يكون كبار السن وهؤلاء الذين يعانون من وجود أمراض قائمة هم الأكثر عرضة لخطر الإصابة.



تجنب الاختلاط الوثيق مع أي شخص يعاني من حمى أو سعال.



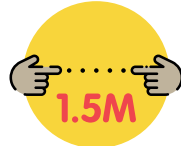
إذا طلب منك العزل الذاتي، يجب أن تقوم بذلك، إلا إذا كنت بحاجة لرعاية طبية.



ابقَ في المنزل بقدر الامكان. إذا كنت تعاني من حمى، أو سعال، أو التهاب في الحلق أو ضيق في التنفس اتصل بطبيبك المحلي أو اتصل بـ 1800 020 080 للحصول على المشورة. إذا شعرت بتوعك شديد أو صعوبة في التنفس اتصل بالرقم 000.



حافظ على المسافة الجسدية بينك وبين الآخرين من خارج أفراد أسرتك المباشرة.



إذا شعرت أنك بخير، فأنت لا تحتاج لإرتداء كمامة.



أسئلة؟ اتصل بخط المعلومات الصحية الخاص بفيروس كورونا على 1800 020 080.

يمكن أن تطلب مترجماً فورياً يتحدث لغتك.