

قدم های ساده بلده کم كدون خطر كويد - ۱۹ بلده خود شمو و ديگرو



the
power of
humanity

بلده فاميل خو برنامه ديشته **باشيد** تا اگه ضرورت قرنطين شد، شمو بيتنين ده خانه بلده دو هفته ازو استفاده كنيد .
از يكي از اوزاراي ازمو كه ده اي ويب سايت ديده شده استفاده كيده بلده خو برنامه جور كيد
redcross.org.au/prepare



دست های خوره يگمی از کم شی بلده ۲۰ ثانيه قد آو و صابو بوشيد و يا از مايع دستشوي الكحل دار استفاده كيد.



آرام بومنيدي. اكثر نفرای كه ده ويروس كرونا مبتلا موشن، فقط علايم خفيف احساس مومن



ده آرنج يا توقي خو و يا ده بين دستمال كاغذی **سلفه كيد و بيبي بزنيدي**. دستمال كاغذی را ده بين سطل آشغال پورته كين و چابوگ دست های خوره بوشيد.



نفرای پير و نفرای كه از اول اگو ناجوري دشته بشن، از ديگرو كده زيادتر ده خطر استن .



آر كس كه تاو ديشته باشد و يا سلفه كند، **قد ازونا از نزديك تماس نگرديد**.



اگه بلده شوم گفته شده باشه كه خود **خوره از ديگرو جدا كنيد** بايد اي كار ره انجام بديد. فقط اگه ضرورت ده علاج ديشته باشيد استثنا وجود ديره .



تا حد كه ممكن باشه، ده خانه بومنين. اگه تاو ، سلفه ، كتوگ دردی (گلون دردی) يا نفس تنگی دشته بشين و يا نفس شوم پس بوفته بلده مشوره قد داکتر منطقه خو و يا ده شماره ۱۸۰۰۰۲۰۰۸۰ تماس بيگرديد
اگه جان شوم زياد درد مونه يا ده نفس گرفتو مشكل ديشته باشيد ده شماره سه صفر زنگ بزنيدي.



جدا از فاميل نزديك خو قد ديگرو **فاصله خوره مراعات كيد**.



اگه **صحت شمو خوب استه** ضرور نيه كه ماسك بوپشيد.



ده شماره مخصوص معلومات ده باره ويروس كرونا ۱۸۰۰۰۲۰۰۸۰ ، تماس بيگرديد.
شمو ميتيديد ده زيون از خود خو ترجمان طلب كنيد.

سوالات؟