



the  
power of  
humanity

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

دست های خوره یگمی از کم شی  
بلده ۲۰ ثانیه قد او و صابو بوشید  
و یا از مایع دستشویی الکحل دار  
استفاده کید



بلده فامیل خو برنامه دیشته باشید تا اگه  
ضرورت قرنطین شد، شمو بیتنن ده  
خانه بلده دو هفته ازو استفاده کنید  
از یکی از اوزارای ازمو که ده ای  
ویب سایت دیده شده استفاده کیده بلده  
خو برنامه جور کید



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

ده آرنج یا توقی خو و یا ده بین  
دستمال کاغذی سلفه کید و بینی  
بزنیید. دستمال کاغذی را ده بین سطل  
اشغال پورته کین و چاپوگ دست های  
خوره بوشید



آرام بومنیید. اکثر نفرای که ده ویروس  
کویید-۱۹ مبتلا موشن، فقط علایم خفیف  
احساس مونن



آر کس که تاو دیشته باشد و یا سلفه  
کند، قد ازونا از نزدیک تماس نگرید



نفرای پیر و نفرای که از اول اگو  
ناجوری دشته بشن، از دیگرو کده  
زیادتر ده خطر استن



اگه ناجوری احساس کدین، ده خانه  
بیشین. اگه تاو ، سلفه ، کتوگ دردی  
(گلون دردی) یا نفس تنگی دشته  
بشین و یا نفس شوم پس بوفته بلده  
مشوره قد داکتر منطقه خو و یا ده  
شماره ۱۸۰۰۰۲۰۰۸۰ تماس بیگرید.  
اگه جان شوم زیاد درد مونه یا ده  
نفس گرفتو مشکل دیشته باشید ده  
شماره سه صفر زنگ بزنیید



اگه بلده شوم گفته شده باشه که خود  
خوره از دیگرو جدا کنید باید ای کار  
ره انجام بدید. فقط اگه ضرورت ده  
علاج دیشته باشید استثنا وجود دیره



اگه حکومت محل یا جای زندگی شمو  
گفت، باید ماسک بوشین



جدا از فامیل نزدیک خو قد دیگرو  
فاصله خوره مراعات کید. قد کس  
دست ندین و بغل کیشی نکین



سوالات؟ ده شماره مخصوص معلومات ده باره ویروس کرونا ۱۸۰۰۰۲۰۰۸۰ ، تماس بیگرید  
شمو میتینید ده زبون از خود خو ترجمان طلب کنید