



the
power of
humanity

گام های ساده جهت کاهش خطر کوید-۱۹ برای خود شما و بقیه

حد اقل برای ۲۰ ثانیه **دست های خود را** با آب و صابون یا ژل ضدعفونی کننده الکلی **بارها تمیز کنید**



وقتی **سرفه یا عطسه می کنید** بینی و دهانتان را با دستمال کاغذی یا آرنج خود بپوشانید. دستمال کاغذی را داخل سطل آشغال بیاندازید و بلافاصله دستهایتان را بشویید



از **تماس نزدیک** با افرادی که تب یا سرفه دارند **اجتناب کنید**



اگر مریض هستید در خانه بمانید. اگر تب دارید، سرفه می کنید، گلو درد یا تنگی نفس دارید برای مشورت با پزشک محل یا به شماره ۱۸۰۰۰۲۰۰۸۰ تماس بگیرید. اگر احساس بیماری شدید داشته باشید یا در نفس گرفتن مشکل داشته باشید به شماره سه صفر تماس بگیرید



در صورتیکه دولت استفاده از ماسک صورت را در محل سکونت شما اجباری نمود **ماسک بزنید**



برای شرایطی که ممکن نیاز باشد تا دو هفته خود و **خانواده** خود را در خانه ایزوله کنید **برنامه داشته** باشید. با استفاده از یکی ابزارهای ما در وب سایت زیر برنامه درست کنید
redcross.org.au/prepare



آرامش خود را حفظ کنید. اکثر افرادی که به کوید ۱۹ مبتلا می شوند فقط دچار بیماری ملایمی می شوند



افراد مسن و آنهاییکه قبلاً دچار بیماری هستند بیشتر در معرض خطر قرار دارند



اگر به شما توصیه شده باشد خود را ایزوله کنید شما باید این کار را انجام دهید مگر اینکه نیاز به مراقبت پزشکی داشته باشید



خارج از افراد نزدیک خانواده تان با دیگران **فاصله فیزیکی را رعایت کنید.** با یکدیگر دست ندهید یا یکدیگر را در آغوش نگیرید



سوالات؟ با شماره ۱۸۰۰۰۲۰۰۸۰ خط اطلاعات بهداشت ملی ویروس کرونا تماس بگیرید
میتوانید تقاضای مترجم به زبان خودتان نمایید