



the
power of
humanity

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

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



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



اسعل أو اعطس على مرفقك أو في منديل ورق. ثم القِ المنديل في صندوق القمامة واغسل يديك في الحال



حافظ على هدوءك. فمعظم الأشخاص الذين يصابون يعانون من توعك خفيف فقط ب. COVID-19



تجنب الاختلاط الوثيق مع أي شخص يعاني من حمى أو سعال



يكون كبار السن وهؤلاء الذين يعانون من الأمراض أكثر عرضة لخطر الإصابة



ابق في البيت بقدر استطاعتك. إذا كنت تعاني من حمى، أو سعال، أو التهاب في الحلق أو ضيق في التنفس اتصل بطبيبك المحلي أو اتصل على الرقم 1800 020 080 للحصول على المشورة. إذا شعرت بتوعك شديد أو صعوبة في التنفس إتصل بالرقم 000



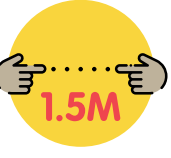
إذا طلب منك العزل الذاتي، يجب أن تقوم بذلك، إلا إذا كنت بحاجة لرعاية طبية



البس قناعاً إذا طلبت منك حكومة المكان الذي تعيش فيه ذلك



حافظ على المسافة الجسدية بينك وبين الآخرين من خارج أفراد أسرتك المباشرة. لا تصافح أو تعانق



أسئلة؟ اتصل بخط المعلومات الصحية الخاص بفيروس كورونا على 1800 020 080
يمكن أن تطلب مترجماً فوراً يتحدث لغتك