

# گام های ساده برای کاهش خطر کویید - ۱۹ برای خود شما و دیگران



the power of humanity

برای فامیل خود برنامه داشته باشید تا در صورت نیاز به قرنطینه کردن در خانه برای دو هفته آنها به کار گیرید. با استفاده از یکی از ابزارهای ما که در آدرس [redcross.org.au/prepare](http://redcross.org.au/prepare) موجود است برنامه بسازید.



دست های خود را مکرر، حداقل برای ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید و یا از مایع ضد عفونی کننده الکلی استفاده کنید



آرامش خود را حفظ کنید. اکثر افرادی که مبتلا به ویروس کرونا می شوند فقط دچار مریضی خفیف خواهند شد.



در آرنج خود و یا داخل دستمال کاغذی سرفه و عطسه کنید. دستمال کاغذی را داخل سطل آشغال بیاندازید و بلافاصله دست های تانرا بشویید.



از تماس نزدیک با افرادی که تب دارند و یا سرفه می کنند خودداری کنید.



افراد مسن و افرادی که از قبل دچار بیماری باشند بیشتر در معرض خطر قرار دارند.



تا حد امکان در خانه بمانید. اگر تب، سرفه یا گلودردی داشته باشید و یا دچار نفس تنگی شوید برای دریافت مشوره با داکتر محلی خود و یا به شماره ۱۸۰۰۰۲۰۰۸۰ تماس بگیرید.

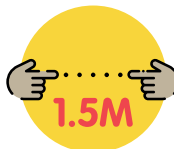


اگر به شما گفته شده باشد که خود را از دیگران جدا کنید شما باید این کار را انجام دهید مگر اینکه به مراقبت طبی ضرورت داشته باشید.



اگر بیماری شما شدید باشد یا در نفس گرفتن مشکل داشته باشید با شماره سه صفر تماس بگیرید.

بیرون از افراد نزدیک خانواده میان خود و دیگران فاصله فیزیکی را رعایت کنید.



اگر وضعیت صحتی شما خوب است لازم نیست از ماسک استفاده کنید.



به شماره مخصوص معلومات درمورد ویروس کرونا ۱۸۰۰۰۲۰۰۸۰ تماس بگیرید. میتوانید تقاضای ترجمان (مترجم) به زبان خود تان نمایید.

سئالات؟