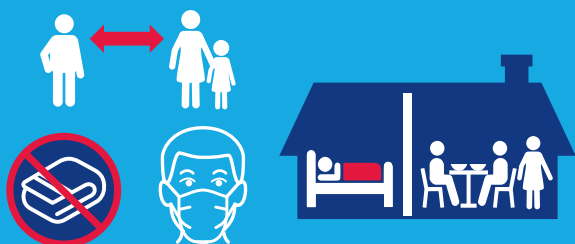


چگونه خود را ایزوله شخصی کنم؟

اگر با افراد دیگری زندگی میکنید

- در صورت امکان، از اتاق و دستشویی مشترک استفاده نکنید.
- فاصله ۱.۵ متری را رعایت کنید
- در اتاقی که با دیگران هستید از ماسک استفاده کنید (حتی اگر آنها هم در دوران ایزوله شخصی هستند)
- از آسیاب و وسایل خانه مانند حوله، لوازم خواب یا ظروف بطور مشترک استفاده نکنید. بعد از هر بار مصرف بشوئید.



در خانه خود بمانید



کار، مدرسه، خرید، ملاقات، اماکن عمومی، استفاده از ترانسپورت عمومی ممنوع.

* برای مراقبت پزشکی یا در شرایط اورژانس میتوانید خانه خود را ترک کنید

مهمان ممنوع



روال عادی را ادامه دهید



در خانه مرتب ورزش کنید

شستشوی دستها به دفعات



از صابون یا ضدعفونی کننده دست استفاده کنید

از طریق ارتباط مجازی با دوستان و اقوام خود در تماس بمانید



جلوی سرفه یا عطسه را بپوشانید



از خدمات مشاوران شبانه روزی (۲۴-۷) کمک بگیرید



خط زندگی/Lifeline
۱۳۱۱۱۴
lifeline.org.au
بی یاند بلو (Beyond Blue)
۱۸۰۰۵۱۲۳۴۸
coronavirus.beyondblue.org.au

هرچیز یا هر جایی را که لمس میکنید تمیز کنید



هنوز سوالات بیشتری دارید؟

www.nsw.gov.au/covid-19

تلفن کمک سراسری ویروس کرونا
(تلفن کمک ۲۴ ساعته) ۱۸۰۰۰۲۰۰۸۰

برای کمک رایگان به زبان خودتان به این شماره تلفن کنید ۱۳۱۴۵۰

علائم و عوارض خود را کنترل کنید

اگر علائم خیلی جدی و شدید شدند (مثل: مشکل در تنفس) به تلفن سه صفر (۰۰۰) زنگ بزنید

