

แยกตัวอยู่ตามลำพังได้อย่างไร?

อยู่ภายในบ้านของคุณ

ไม่ไปทำงาน ไม่ไปโรงเรียนหรือไปซื้อของ
ไม่ไปเที่ยวตามสถานที่สาธารณะหรือ
เดินทางโดยยานพาหนะสาธารณะ



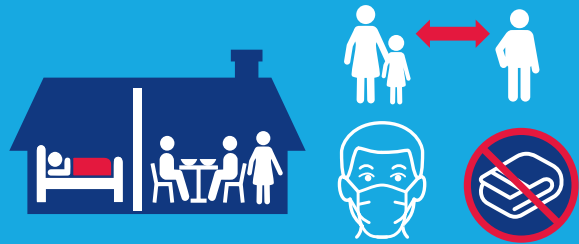
*คุณออกจากบ้านเพื่อไปรับการรักษา
หรือกรณีฉุกเฉินได้

ไม่มีคนมาเยี่ยม



ถ้าคุณอยู่ร่วมกับผู้อื่น

- อย่าอยู่ร่วมห้องหรือใช้ห้องน้ำร่วมกัน ถ้าทำได้
- อยู่ห่างกัน 1.5 เมตร
- สวมหน้ากากเมื่ออยู่ในห้องเดียวกันเหมือนคนอื่น ๆ (แม้ว่าพวกเขาก็อยู่ตามลำพังเช่นกัน)
- อย่าใช้ของใช้ในบ้าน เช่น ผ้าเช็ดตัว เครื่องหลับนอน หรือถ้วยชามร่วมกัน ทำความสะอาดหลังใช้



ล้างมือบ่อย ๆ

ใช้สบู่หรือน้ำยาล้างมือ



ทำกิจวัตรประจำวันตามปกติ

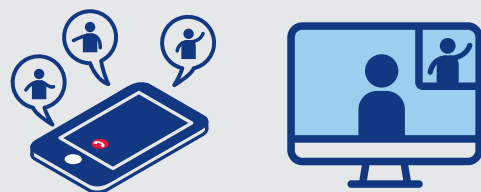
ออกกำลังกายที่บ้าน
อย่างสม่ำเสมอ



ปิดปากเมื่อไอและจาม



ยังคงติดต่อกับเพื่อนและครอบครัวเหมือนปกติ



ทำความสะอาดพื้นผิวบริเวณที่คุณจับต้องบ่อย



ขอความช่วยเหลือจากที่ปรึกษาได้ 24/7 ชั่วโมง

ไลฟ์ไลน์
13 11 14
lifeline.org.au
บียอนด์บลู
1800 512 348
coronavirus.beyondblue.org.au



คอยสังเกตอาการ

โทรศัพท์ศูนย์สามตัว (000) ถ้าอาการรุนแรงขึ้น
(ตัวอย่างเช่น หายใจไม่ออก)



ยังมีคำถามอีกไหม?

www.nsw.gov.au/covid-19
สายช่วยเหลือโคโรนาไวรัสแห่งชาติ
1800 020 080 (สายช่วยเหลือ 24 ชั่วโมง)
ขอความช่วยเหลือโดยใช้ภาษาของคุณ โทร 13 14 50