

Tôi tự cách ly như thế nào?

Ở trong nhà

Không đi làm, đi học, đi mua sắm, đi thăm những nơi công cộng, hoặc dùng các phương tiện chuyên chở công cộng.



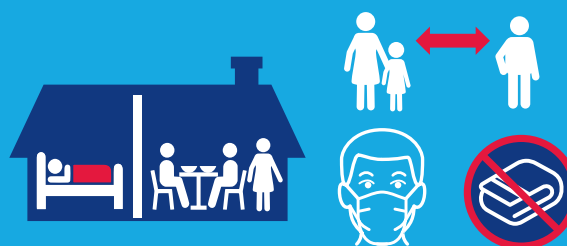
* Quý vị có thể rời nhà để đi bác sĩ hay trong trường hợp khẩn cấp.

Không tiếp khách



Nếu sống chung với người khác

- Nếu có thể được, xin đừng ở chung phòng hay dùng chung nhà vệ sinh.
- Giữ khoảng cách 1 thước rưỡi
- Đeo mặt nạ nếu đang ở cùng phòng với người khác (dù họ cũng đang bị cách ly)
- Đừng dùng chung các vật dụng như khăn tắm, hay bát đĩa. Sau khi dùng nên giặt, hay rửa sạch.



Rửa tay thường xuyên

Dùng xà phòng hay dung dịch rửa tay có thuốc sát trùng.



Duy trì những thói quen hàng ngày

Tập thể dục thường xuyên ở nhà.



Che miệng, mũi khi ho hay hắt hơi



Giữ liên lạc với bạn bè và gia đình qua điện thoại và phương tiện truyền thông khác



Lau sạch những bề mặt mình thường đụng đến



Nhờ sự giúp đỡ của chuyên viên tâm lý 24/7

Cơ quan Lifeline
13 11 14
lifeline.org.au

Cơ quan Beyond Blue
1800 512 348
coronavirus.beyondblue.org.au



Theo dõi các triệu chứng

Gọi Ba Số Không (000) nếu các triệu chứng nặng hơn (thí dụ: nếu thấy khó thở).



Nếu vẫn còn thắc mắc?

www.nsw.gov.au/covid-19

Đường Dây Hướng Dẫn Coronavirus Quốc Gia
(National Coronavirus Helpline)
1800 020 080 (hướng dẫn thường trực 24 giờ)
Nếu cần thông dịch viên miễn phí xin gọi **13 14 50**