

# 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.



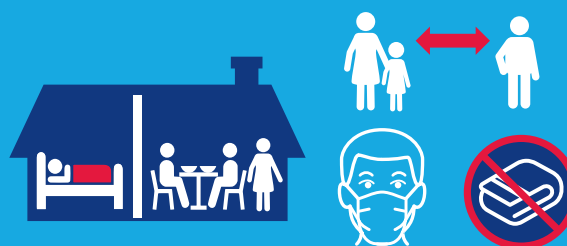
\* Quý vị có thể rời nhà để đi bác sĩ hay trong trường hợp khẩn cấp.

## 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](http://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**