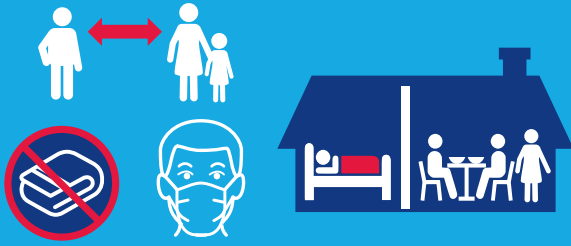


كيف أقوم بالعزل الذاتي؟

إذا كنت تعيش مع أناس آخرين

- لا تشارك معهم نفس غرفة النوم أو غرفة الحمام، إذا أمكن
- ابق على بعد 1,5 متر من الآخرين
- ارتدِ كمامة إذا كنت في نفس الغرفة مع الآخرين (حتى وإن كانوا هم في العزل أيضاً)
- لا تشارك مع الآخرين الأشياء المنزلية كالمناشف أو الأسرة أو الصحن. اغسل هذه الأشياء بعد استعمالها.



ابق في المنزل



لا يمكنك الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو الأسواق أو لزيارة الأماكن العامة أو استخدام المواصلات العامة.

*يمكنك الخروج من المنزل لطلب الرعاية الطبية أو في الحالات الطارئة.

لا تستقبل الزوار



تابع اتباع روتين اعتيادي



مارس التمارين بانتظام في المنزل.

اغسل يديك تكررًا



استخدم الصابون أو معقم اليدين.

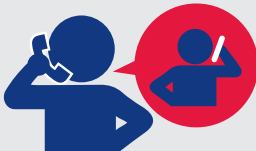
ابق على اتصال افتراضي مع الأصدقاء وأفراد العائلة



عليك بتغطية سعالك وعطسك



اطلب الدعم من أحد المستشارين 24 ساعة 7 أيام



Lifeline
13 11 14
lifeline.org.au
Beyond Blue
1800 512 348
coronavirus.beyondblue.org.au

نظّف السطوح التي تكثر من لمسها



هل ما تزال لديك أسئلة؟

www.nsw.gov.au/covid-19

خط المساعدة الوطني الخاص بفيروس كورونا
(خط مساعدة 24 ساعة في اليوم) 1800 020 080

للحصول على مساعدة مجانية بلغتك اتصل بالرقم 13 14 50

راقب الأعراض

اتصل بالرقم ثلاثة أصفار (000) إذا صارت الأعراض خطيرة (إذا صرت غير قادر على التنفس مثلاً).

