

Πώς μπορώ να αυτο-απομονωθώ;

Μείνετε στο σπίτι σας

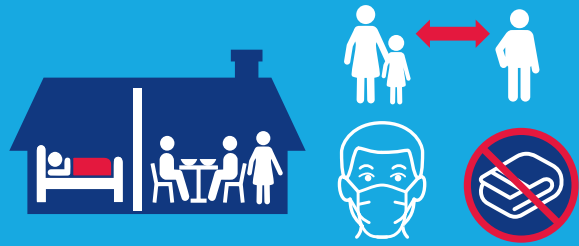
Όχι δουλειά, σχολείο, ψώνια, επισκέψεις σε δημόσιους χώρους ή χρήση δημόσιων συγκοινωνιών.



* Μπορείτε να βγείτε από το σπίτι για ιατρική περίθαλψη ή σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Εάν ζείτε με άλλους ανθρώπους

- Μην μοιράζεστε δωμάτιο ή μπάνιο, εάν είναι δυνατόν
- Διατηρήστε απόσταση 1,5 μέτρου
- Φορέστε μάσκα στο ίδιο δωμάτιο με τους άλλους (ακόμα κι αν είναι επίσης απομονωμένοι)
- Μην μοιράζεστε οικιακά είδη όπως πετσέτες, κλινოსκεπάσματα ή πιάτα. Να τα πλένετε μετά τη χρήση.



Όχι επισκέπτες



Πλένετε τα χέρια σας συχνά

Χρησιμοποιείτε σαπούνι ή απολυμαντικό χεριών.

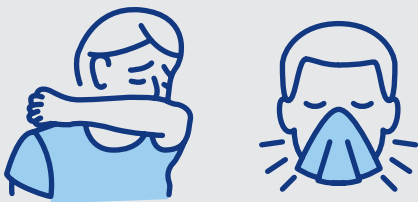


Διατηρήστε μια κανονική ρουτίνα

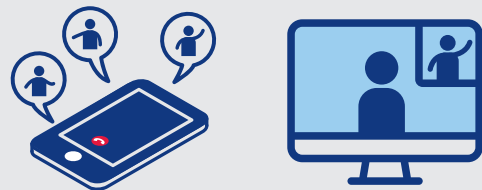
Να ασκήσετε τακτικά στο σπίτι.



Καλύψτε το βήχα και το φτέρνισμα



Παραμείνετε συνδεδεμένοι με φίλους και συγγενείς ηλεκτρονικά



Καθαρίστε τις επιφάνειες που αγγίζετε συχνά



Ζητήστε υποστήριξη από έναν σύμβουλο 24/7

Lifeline
13 11 14
lifeline.org.au

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



Παρακολουθήστε τα συμπτώματα

Καλέστε το Triple Zero (000) εάν γίνουν σοβαρά (π.χ. δεν μπορείτε να αναπνεύσετε).



Έχετε ακόμα ερωτήσεις;

www.nsw.gov.au/covid-19

Εθνική γραμμή βοήθειας για κοροναϊό
1800 020 080 (24ωρη γραμμή βοήθειας)

Για δωρεάν βοήθεια στη γλώσσα σας, καλέστε το **13 14 50**