

# Πώς μπορώ να αυτο-απομονωθώ;

## Μείνετε στο σπίτι σας

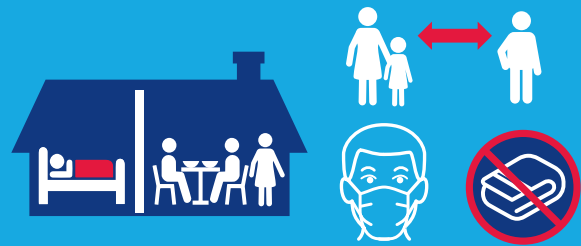
Όχι δουλειά, σχολείο, ψώνια, επισκέψεις σε δημόσιους χώρους ή χρήση δημόσιων συγκοινωνιών.



\* 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

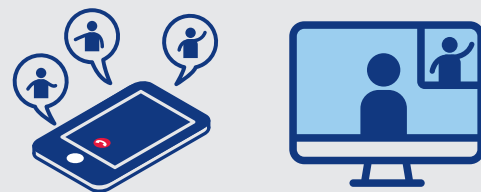
Να ασκήσετε τακτικά στο σπίτι.



## 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](http://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**