

Come autoisolarsi

Resta a casa

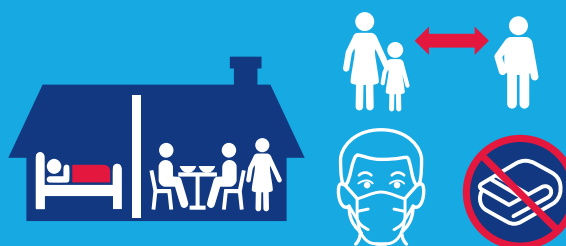
Non uscire per andare al lavoro, a scuola, a fare la spesa, o in luoghi pubblici. Non prendere mezzi pubblici.



*E' permesso uscire per cure mediche o per un'emergenza.

Se vivi con altre persone

- Non condividere con altri una stanza o un bagno, se possibile
- Mantieni la distanza di 1,5 metri
- Indossa la mascherina se sei nella stessa stanza con altri (anche se sono in isolamento anche loro)
- Non condividere con altri oggetti di casa come asciugamani, biancheria da letto o piatti e stoviglie. Lavali dopo ogni uso.



Niente visitatori



Lavati spesso le mani

Usa sapone o disinfettante per le mani.



Mantieni una normale routine

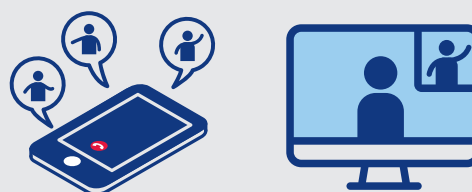
Fai esercizio fisico regolare in casa



Copri la tosse e gli starnuti



Rimani in contatto virtuale con amici e familiari



Pulisci le superfici che tocchi spesso



Consigli e supporto disponibili 24/7

Lifeline
13 11 14
 lifeline.org.au

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



Controlla se hai sintomi

Chiama Triplo Zero (000) se i sintomi si aggravano (es. se ti manca il respiro).



Hai altre domande?

www.nsw.gov.au/covid-19

National Coronavirus Helpline **1800 020 080**
 (assistenza telefonica 24 ore al giorno)

Per assistenza gratuita nella tua lingua chiama **13 14 50**