



តើខ្ញុំជាក់ខ្លួនឯងឱ្យនៅដោយឡែកពីគេយ៉ាងដូចម្តេច?

ស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក

កុំទៅធ្វើការ ទៅសាលារៀន ទៅទិញទំនិញ កុំទៅលេងកន្លែងសាធារណៈ ឬកុំប្រើប្រាស់មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ។



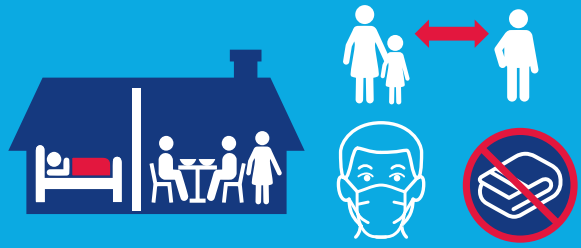
*អ្នកអាចចាកចេញពីផ្ទះដើម្បីស្វែងរកការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ ឬក្នុងគ្រាមានអាសន្ន។

គ្មានអ្នកមកលេង



ប្រសិនអ្នករស់នៅជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀត

- ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន សូមកុំប្រើបន្ទប់ ឬបន្ទប់ទឹករួមគ្នា
- រក្សាគម្លាត 1.5 ម៉ែត្រពីគ្នា
- ពាក់ម៉ាស់ពេលនៅក្នុងបន្ទប់ដូចគ្នានឹងអ្នកដទៃ (សូមប្រើក្រដាសចាត់ចែងនៅក្នុងការដាក់ឱ្យនៅដោយឡែកពីគេផងដែរក៏ដោយ)
- កុំចែករំលែកវត្ថុប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះជាមួយគ្នាដូចជាកន្សែង គ្រែដេក ឬធានស្លាបប្រាំ។ លាងរបស់ទាំងនោះក្រោយពេលប្រើប្រាស់ហើយ។



លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់

ប្រើសាប៊ូ ឬទឹកលាងដៃអនាម័យ។

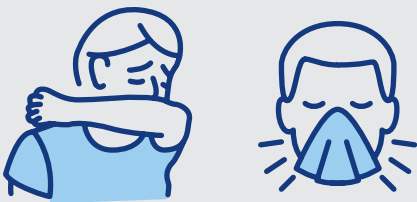


បន្តរក្សាទម្លាប់ជាប្រចាំរបស់អ្នក

ហាត់ប្រាណជាប្រចាំនៅផ្ទះ។



គ្របការក្អក និងកណ្តាស់



បន្តភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ និងគ្រួសារតាមបែបនិម្មិត



សម្អាតផ្ទះនានាដែលអ្នកប៉ះជាញឹកញាប់



ស្វែងរកជំនួយគាំទ្រពីអ្នកពិគ្រោះយោបល់ដែលមាន 24/7

អង្គការ Lifeline
13 11 14
 គេហទំព័រ lifeline.org.au

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



តាមដានរោគសញ្ញា

ហៅទូរសព្ទទៅលេខសន្សំដង (000) ប្រសិនបើរោគសញ្ញាទាំងនោះក្លាយជាធ្ងន់ធ្ងរ (ឧទាហរណ៍ អ្នកមិនអាចដកដង្ហើមបាន)។



នៅតែមានសំណួរឬ?

www.nsw.gov.au/covid-19
 ខ្សែទូរសព្ទជំនួយវិស្វកម្មរដ្ឋាភិបាលជាតិ
1800 020 080 (ខ្សែទូរសព្ទជំនួយមាន 24 ម៉ោង)
 សម្រាប់ជំនួយឥតគិតថ្លៃជាភាសារបស់អ្នក សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ
13 14 50