

자가 격리는 어떻게 하나요?

자택을 떠나지 마세요

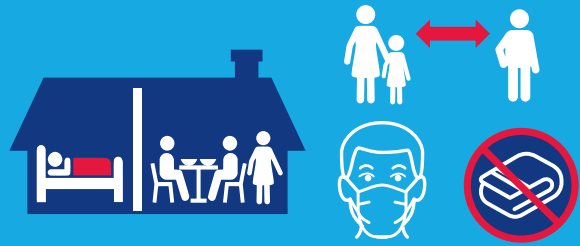
출근, 등교, 쇼핑,
공공장소 방문,
대중교통 이용 불가.



*병원 치료나 응급 시에는
집을 떠날 수 있습니다.

같이 사는 사람들이 있으면

- 가능한면 방이나 욕실을 같이 쓰지 마세요
- 1.5 미터 거리를 두세요
- 다른 사람들과 같은 방에 있을 때는 (그 사람들도 자가 격리 중이라 하더라도) 마스크를 착용하세요
- 수건, 이불, 식기와 같은 집안 물건을 공유하지 마세요. 사용 후 세척하세요.



방문객 불허



손을 자주 씻으세요

비누나 손 세정제를
사용하세요.

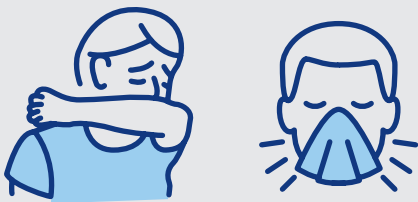


평소와 같은 일상을 유지하세요

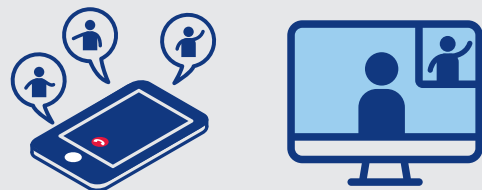
집에서 정기적으로
운동하세요.



기침과 재채기할 때 입을 가리세요



친구 및 가족과 온라인으로 계속 연락을 주고받으세요



자주 손대는 표면은 청소하세요



24시간, 주 7일 언제나 상담사의 도움을 요청하세요

라이프라인
13 11 14
lifeline.org.au

비욘드 블루 (Beyond Blue)
1800 512 348
coronavirus.beyondblue.org.au



증세가 있는지 점검하세요

증세가 심해지면 (예를 들어 숨을 쉴 수 없다면) 응급
번호 (000)로 전화하세요.



질문이 더 있으세요?

www.nsw.gov.au/covid-19

전국 코로나바이러스 상담 전화
1800 020 080 (24시간 상담 전화)

무료 모국어 도움이 필요하시면 **13 14 50**
으로 전화하세요