

COVID-19 (Koronawirus)

Do kogo zadzwoń



Pytania i pomoc

- Tel. **1800 020 080** (24/7) – pytania związane ze zdrowiem lub informacje dotyczące objawów.
- Tel. **13 77 88** (24/7) – pytania nie związane ze zdrowiem.
- Tel. **1800 512 348** (24/7) – pomoc w kwestiach zdrowia psychicznego
- Odwiedź www.healthdirect.gov.au – informacje dotyczące objawów.
- Odwiedź www.nsw.gov.au/covid-19 – wszelkie inne informacje związane z COVID-19.

Telefon 000

Zachowaj telefon **000** na nagłe sytuacje, takie jak trudności z oddychaniem lub płytki oddech w spoczynku.

Pomoc tłumacza

Po bezpłatną pomoc w twoim języku zadzwoń **13 14 50**.

Jeśli masz objawy



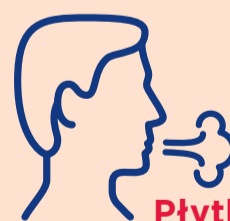
Gorączka



Kaszel



Ból gardła



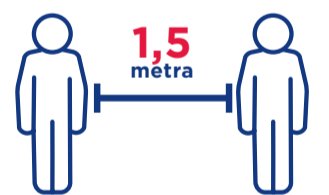
Płytki oddech

- **Przede wszystkim zastosuj samoizolację.** Zadzwoń do swego lekarza lub odwiedź publiczną przychodnię COVID-19: www.nsw.gov.au/covid-19
- Jedź swoim samochodem lub prywatnym samochodem prowadzonym przez kogoś z rodziny albo bliską znajomą osobę. **Nie korzystaj z komunikacji miejskiej, taksówki, ani nie jedź razem z innymi osobami.**
- **Noś maskę chirurgiczną.** Jeśli nie masz, poproś o maskę natychmiast po przybyciu.

Chroń siebie i innych.



Przestrzegaj
zasad **higieny**



Przestrzegaj
zasad **dystansu
społecznego**



W miarę
możliwości
pozostań w domu

