

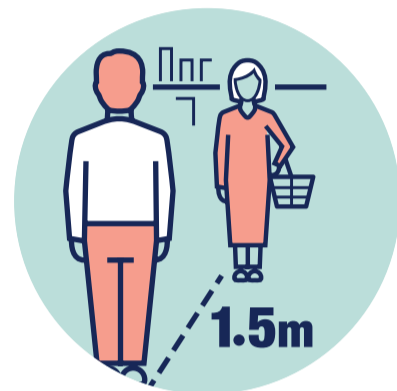
# ایمن نگاهداشتن همه فاصله گرفتن جسمی از یکدیگر

به متوقف کردن انتشار کووید-۱۹ در بین مردم کمک میکند

قوانین مربوط به انسی  
شدن در نیو ساث  
ویلز را رعایت کنید.  
(با افراد یا در کار)



۱.۵ متر یا ۲ قدم کلان  
از افراد دیگر فاصله  
داشته باشید.



ورزش در فضای باز  
ایرادی نیست ولی  
۱.۵ متر از دیگران  
دور باشید.



ملاقات از خویش و  
قوم را محدود کنید.  
در عوض با تلفون یا  
از طریق آنلاین با آنها  
تماس بگیرید.



اگر کدام علامتی  
دارید برای آزمایش  
بروید. تا زمان دریافت  
نتیجه آزمایش خود را  
قرنطینه کنید.



دست دادن،  
معانقه (بغل کردن)  
یا بوسیدن افراد  
دیگر ممنوع است.



## علامت های کووید-۱۹

سرفه کردن



تب



در آرنج یا دستمال  
کاغذی سرفه یا  
عطسه کنید.  
و دستمال مصرف  
شده را عاجل به  
ظرف زباله بیاندازید.



دست های خود  
را حداقل برای ۲۰  
ثانیه با صابون شسته  
کنید یا از مایع ضد  
عفونی کننده دست  
مصرف کنید.



قلت و  
تنگی نفس



گلو  
درد



## برای معلومات بیشتر

با خط ملی معلومات صحی ویروس کرونا، نمبرتلفون ۱۸۰۰۰۲۰۰۸۰ تماس بگیرید.

برای ترجمان مجانی به نمبر ۱۳۱۴۵۰ تلفون کنید و لسان مورد ضرورت خود را بگوئید.  
از ترجمان پرسان کنید که شما را به خط ملی معلومات صحی ویروس کرونا وصل کند