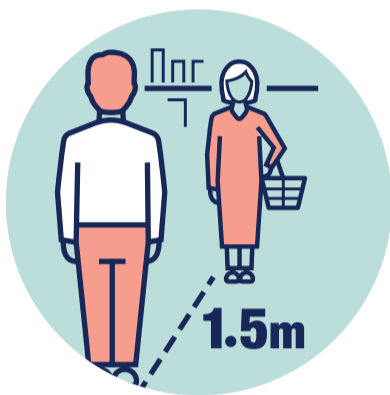


Держать всех в безопасности: Социальное дистанцирование

помогает остановить распространение COVID-19 между людьми



Находитесь на расстоянии 1,5 метра или 2 больших шага от других людей.



Соблюдайте правила штата Новый Южный Уэльс в отношении встреч (частных или связанных с работой).



Ограничьте визиты родственников или друзей. Вместо этого разговаривайте с ними по телефону или онлайн.



Разрешается заниматься упражнениями на открытом воздухе, но оставайтесь 1,5 метра от других.



Пожимать руки других людей, обниматься или целоваться с ними не разрешается.



Если у вас имеются какие-либо симптомы, то сдайте анализ. Самоизолируйтесь до тех пор, пока не вы не получите результаты анализа.

Оставайтесь в безопасности



Мойте руки с мылом минимум 20 секунд или пользуйтесь антибактериальным гелем для дезинфекции рук.



Кашлять или чихать необходимо в свой локоть или в салфетку. Использованную салфетку нужно выбросить немедленно.

Симптомы COVID-19



Высокая температура



Кашель



Воспаленное горло



Одышка

Если требуется дополнительная информация, то

Позвоните в Национальную службу информации о здоровье и коронавирусе по телефону 1800 020 080.

Для того, чтобы получить бесплатные услуги перевода, позвоните по телефону 131 450 и скажите, какой язык вам требуется. Попросите переводчика подключить вас к службе информации о здоровье и коронавирусе.

