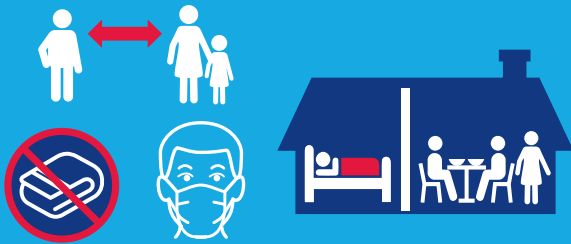


# چطور از دیگران دور بمانید؟

## اگر با مردم دیگر زندگی می کنید

- اگر ممکن است، اتاق یا تشناب را با دیگران سهم نگیرید
- ۱/۵ متر از دیگران دور بمانید
- در اتاقی که دیگران هستند ماسک پوشید (حتی اگر آنها هم در تنهایی می باشند)
- سامان های خانه را با دیگران سهم نگیرید، مثل روی پاک، روی جایی یا قاب. بعد از استفاده آنها را بشویید.



## در خانه خود بمانید



به کار، مکتب، شاپینگ، دیدن محل های عمومی نروید، یا به وسائل ترانسپورت عامه سوار نشوید.  
\*برای گرفتن مراقبت صحی یا وضعیت اِمْرَجَنسی از خانه بیرون رفته می توانید.

## کسی به خانه شما نیاید



## به زندگی عادی و مرتب ادامه دهید



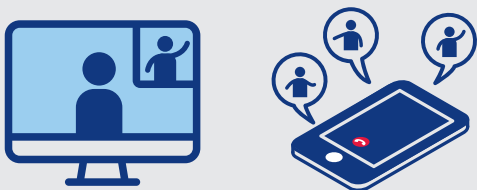
بطور مرتب در خانه ورزش کنید

## دست های خود را مرتب بشویید



از صابون یا محلول ضدعفونی دست استفاده کنید

## با دوستان و فامیلی از طریق مجازی در تماس بمانید



## سرفه و عطسه خود را پوشانید



## از یک مشاور روحی حمایت خواهید ۲۴/۷



خط تلفونی کمک/Lifeline  
۱۳ ۱۱ ۱۴  
lifeline.org.au  
خط تلفونی کمک روحی (بی یاند بلو)  
۱۸۰۰ ۵۱۲ ۳۴۸  
coronavirus.beyondblue.org.au

## جاهایی را که دست میزیند مرتب پاک کنید



## هنوز سئوال هایی دارید؟

[www.nsw.gov.au/covid-19](http://www.nsw.gov.au/covid-19)

خط تلفونی ملی کمک برای ویروس کورونا  
(خط تلفونی کمک ۲۴ ساعته) ۱۸۰۰ ۰۲۰ ۰۸۰

برای کمک مجانی به لسان خود به این نمبر تلفون کنید: ۱۳ ۱۴ ۵۰

## علائم مریضی را نظارت کنید

اگر علائم مریضی جدی شدند (مثلاً نفس کشیده نتوانید)  
به نمبر سه صفر (۰۰۰) تلفون کنید.

