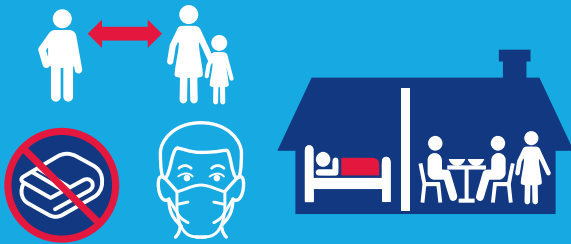


چطور از دیگران دور بمانید؟

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 میزنید مرتب پاک کنید



هنوز سؤالی دارید؟

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.

