



## Успорување на ширењето на корона вирусот COVID-19

Индивидуалните лица, работодавците и организациите можат да помогнат да се ограничи ширењето на корона вирусот (COVID-19) и да се заштитат најзагрозените лица во заедницата.

Се поттикнуваат сите да дејствуваат СЕГА за да се намали ширењето и ризикот од инфекција. Практикувањето на добра хигиена и “социјално дистанцирање” односно држењето на меѓусебното растојание се два важни начини на кои можете да помогнете.

Социјалното дистанцирање значи одбегнување близок контакт со други луѓе. Иако тоа не е секогаш можно, обидете се да се држите 1,5 метри подалеку од другите луѓе.

### Совет за јавноста

- Сите странски патници мораат самоволно да се изолираат до 14 дена по враќањето во Австралија, дури и ако немате симптоми.
- Вежбајте добра хигиена - често мијте ги рацете со сапун и вода до 20 секунди, избегнувајте допир на лицето, кашлајте или кивајте во лактот или во папирна марама - и потоа исфрлете ја папирната марама во корпа за отпадоци. Редовно дезинфицирајте ги површините што често се допираат.
- Останете дома ако не се чувствувате добро и не посетувајте ги загрозените во болниците, установите за нега на стари лица или лица со срцеви заболувања, белодробни и бубрежни заболувања или дијабетес.
- Ако вашето дете / помлада личност е болно, не ги праќајте на училиште или во детска градинка се додека симптомите не се изгубат.
- Планирајте за можноста дека вашето дете / помлада личност нема да ја посетува детската градинка или училиштето поради било какво идно затворање. Редовно проверувајте ги интернет страните на [The Department of Education](#) (Секторот за Образование) и [Catholic Schools NSW](#) (Католички Училишта на Нов Јужен Велс) за најнови информации.
- Поддржувајте ги другите во заедницата грижејќи се за пријателите и семејството.
- Користете ја компјутерската технологијата “Cloud (ЕТЕР)” за комуницирање а не да се гужвате во толпа - избегнувајте собири и останете поврзани со семејството, пријателите и колегите од работа колеги преку телефон, електронска пошта - емаил и социјалните мрежи.
- Престанете да се поздравувате со ракување со раце, да се гушкате или да се бакнувате.
- Преиспитајте ги плановите за патување во странство и патувања внатре во државата.
- Разговарајте со вашиот лекар и фармацевт за добивање хитно снабдување со било какви лекаства редовно користени од вас и вашето семејство.



- Останете информирани : бидејќи ситуацијата брзо се менува, редовно проверувајте ги следните интернет веб - страни за најнови информации : [NSW Health COVID-19 website](#) (Интернет Веб-страната за Корона Вирусот COVID-19 на Службата за Здравство на Нов Јужен Велс) како и веб-страната : [NSW Health Facebook page](#). (Фејсбук страната на Службата за Здравство на Нов Јужен Велс).

## Совети за работодавците и давателите на услуги

- Поттикнувајте ги флексибилните аранжмани за работа / учење и охрабнете го персоналот да остане дома ако се болни.
- Поттикнете го персоналот да го одложи или откаже патувањето кое не е хитно.
- Обезбедете висок стандард на редовно чистење
- Набавете средства за хигиена (на пр. Санитарни средства со алкохол) и обезбедете ги да се достапни на влезовите во зградите и во заедничките простории. Поттикнете го честото миење на рацете и употребата на санитарни средства за чистење на рацете.
- Прилагодете ги активностите / услугите кои ќе придонесат за промовирање на социјалното дистанцирање - овозможете раздвојување на клиентите, избегнувајте редици и ограничувајте го зближувањето околу себе.
- Избегнувајте големи состаноци во затворен простор и трпезарии за ручек и ако е можно користете надворешни простории.
- Имајте ги во предвид потребите на старите лица, лицата со инвалидитет, и останатите лица кои имаат ограничувања на функционалност и пристап на услуги.
- Останете информирани : упатете се до [SafeWork NSW's COVID-19: Advice and guidance for NSW workplaces](#). односно Безбедно Работење во Нов Јужен Велс при корона вирус COVID-19: Совети и упатства за работните места во Нов Јужен Велс.

## Кој треба да се тестира ?

- Секој што има симптоми на прехлада или симптоми слични на грип а кои се вратиле од странство или имале контакт со лице со потврден случај на Корона вирус COVID-19 , треба да бидат тестирани. Ако имате симптоми, обратете се кај вашиот општ лекар за да се обезбедат соодветни аранжмани.



## Корисни линкови :

- [NSW Health COVID-19 website](#) (Интернет Веб-страната за Корона Вирусот COVID-19 на Службата за Здравство на Нов Јужен Велс)
- [NSW Health Facebook page](#) (Фејсбук страната на Службата за Здравство на Нов Јужен Велс).
- [Australian Department of Health](#) (Службата за Здравство на Аустралија)
- [The Department of Education](#) (Службата за Образование)
- [Catholic Schools NSW](#) (Католички Училишта на Нов Јужен Велс)
- [Transport for NSW](#) (Службата за Транспорт на Нов Јужен Велс)