به ما کمک کنید

گسترش را متوقف کنید

دستان خود را کاملاً تمیز کنید
حداقل 20 ثانیه با آب و صابون دستان را بشویید
یا زل ضد افونی کنندگی کلی استفاده کنید.

بنی و دهان خود را ببوشانید
وقتی سرفه و عطسه میکنید بنی و دهانتان را با دستمال کاغذی یا آرنج خود ببوشانید. دستمال کاغذی را در سطل اشغال بیاندازید.

از تماس نزدیک خودداری کنید
از تماس نزدیک با هر چیزی که عوارض شیبی سرماخوردگی یا آنفلوانزا دارد اجتناب کنید.

اگر بیمار هستید در خانه بمانید.

health.nsw.gov.au/coronavirus

Farsi