



ຂ້ອຍຈະແຍກປ່ຽວ-ຕົນເອງໂດຍວິທີໃດ?

ຢູ່ໃນບ້ານ

ບໍ່ໄປເຮັດວຽກ, ບໍ່ໄປໂຮງຮຽນ, ບໍ່ໄປ ຊອບປີ້ງ, ບໍ່ໄປຢ້ຽມຢາມສະຖານທີ່ສາທາລະນະ, ຫຼື ຂີ່ລົດໂດຍສານສາທາລະນະ.



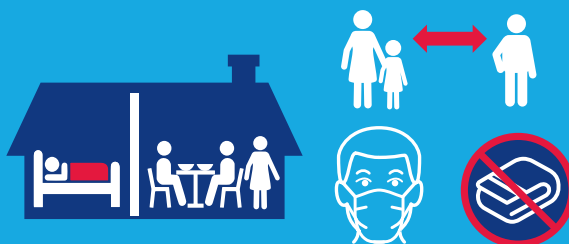
*ທ່ານສາມາດອອກຈາກເຮືອນໄດ້ເພື່ອໄປ ຮັບການປິ່ນປົວສຸຂະພາບຫຼືໃນກໍລະນີສຸກເສີນ.

ບໍ່ໃຫ້ມີແຂກມາຢ້ຽມຢາມ



ຖ້າທ່ານຢູ່ຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ

- ຢ່າໃຊ້ຫ້ອງຫຼືຫ້ອງນໍ້າຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້
- ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ 1.5 ແມັດ
- ໃສ່ໜ້າກາກເວລາຢູ່ໃນຫ້ອງດຽວກັບຄົນອື່ນ (ເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າກໍຢູ່ໃນການແຍກປ່ຽວເຊັ່ນກັນ)
- ຢ່າໃຊ້ສິ່ງຂອງໃນຄົວເຮືອນຮ່ວມກັນເຊັ່ນຜ້າເຊັດໂຕ, ຜ້າປູບ່ອນຫຼືຖ້ວຍບ່ວງ, ໃຫ້ລ້າງຫຼັງຈາກໃຊ້ແລ້ວ.



ລ້າງມືເລື້ອຍໆ

ໃຊ້ສະບູຫຼືນໍ້າຢາລ້າງມື.



ດໍາເນີນຊີວິດຕາມປົກກະຕິ

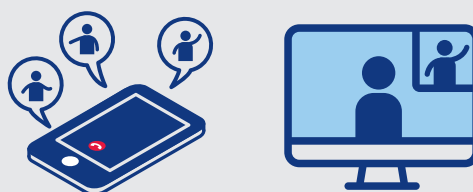
ອອກກໍາລັງກາຍສະໜໍາສະເໝີຢູ່ເຮືອນ.



ປິດປາກໄວ້ເວລາໄອຫຼືຈາມ



ຕິດຕໍ່ພົວພັນກັບໝູ່ເພື່ອນແລະຄອບຄົວສະເໝືອນຈິງ



ທໍາຄວາມສະອາດໜ້າພຽງທີ່ທ່ານຈັບບາຍເລື້ອຍໆ



ໄປຂໍການຮູ້ມູຊາກຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາທີ່ໃຫ້ບໍລິການແບບ 24/7

ສາຍຊີວິດ (Lifeline)

13 11 14
lifeline.org.au

ຂ້າມຜ່ານຄວາມໂສກເສົ້າ (Beyond Blue)

1800 512 348 coronavirus.beyondblue.org.au



ຕິດຕາມເບິ່ງອາການ

ໂທຫາເລກສູນສາມໂຕ (000) ຖ້າອາການຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ (ຕົວຢ່າງ: ທ່ານຫາຍໃຈບໍ່ອອກ).



ຍັງມີຄໍາຖາມຕື່ມອີກບໍ?

www.nsw.gov.au/covid-19

ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານໂຄໂຣນາໄວຣັສແຫ່ງຊາດ (National Coronavirus Helpline)

1800 020 080 (ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອຕະຫຼອດ 24-ຊົ່ວໂມງ)

ສໍາລັບການຊ່ວຍເຫຼືອເປັນພາສາຂອງທ່ານ ໃຫ້ໂທເລກ 13 14 50