

# Menjaga agar semua aman: Menjaga jarak fisik

membantu mencegah penyebaran COVID-19 kepada orang lain



**Jaga jarak dengan orang lain minimal 1,5 meter atau dua langkah besar.**



**Ikuti aturan NSW untuk berkumpul (antar individu atau untuk bisnis).**



**Batasi kunjungan dengan keluarga atau teman. Bicaralah dengan mereka melalui telepon atau online saja.**



**Olah raga di luar tidak masalah tetapi tetap jaga jarak 1,5 meter dengan orang lain.**



**Jangan berjabat tangan, memeluk atau mencium orang lain.**



**Periksa dirimu kalau Anda ada gejala apa pun. Isolasi diri sampai Anda menerima hasil pemeriksaan.**

## Tetap Aman



**Cuci tangan pakai sabun selama paling tidak 20 detik atau gunakan cairan pembersih tangan.**



**Batuk atau bersin di lekukan lengan Anda atau tisu. Buanglah tisu segera sesudahnya.**

## Gejala-gejala COVID-19



**Demam**



**Batuk**



**Sakit tenggorokan**



**Sesak napas**

## Untuk informasi lebih lanjut

Hubungi National Coronavirus Health Information Line (Saluran Informasi Kesehatan Coronavirus Nasional) di 1800 020 080.

Untuk mendapat juru bahasa telepon gratis harap telepon 131 450, sebutkan bahasa yang Anda butuhkan. Minta juru bahasa menghubungkan Anda dengan Coronavirus Health Information Line.

