

ช่วยเรา



# หยุดการแพร่กระจายเชื้อ



**ล้างทำความสะอาดมือให้ทั่ว**  
เป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาทีด้วยสบู่และน้ำ  
หรือสิ่งทาถูมือทำจากแอลกอฮอล์



**ปิดจมูกและปากของคุณ**  
เวลาไอและจามด้วยกระดาษทิชชูหรือ  
ข้อพับแขนด้านใน แล้วทิ้งกระดาษทิชชูลงในถังขยะ



**หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิด**  
กับผู้มีอาการคล้ายหวัดหรือไข้หวัดใหญ่



**หยุดอยู่กับบ้าน** ถ้าคุณไม่สบาย

Thai

[health.nsw.gov.au/coronavirus](https://health.nsw.gov.au/coronavirus)