

حافظ على سلامتك

ساعد في الحد من احتمال الإصابة بالمرض وساهم في إيقاف انتشاره

ما الذي يمكنك فعله؟

حاول البقاء في المنزل قدر الإمكان. إذا أردت الخروج فحافظ على مسافة 1.5 متر من الآخرين وتجنب ركوب وسائل النقل العامة.



إذا كان ممكناً، أطلب من أفراد عائلتك وأصدقائك أن يحضروا لك الطعام والدواء الذي تحتاجه ولكن تجنب التلامس الجسدي.



إذا كنت تشعر بالتوعدك؟ اقصد طبيبك العام لطلب الرعاية الطبية أو اتصل بالرقم 000 في الحالات الطارئة والإسعافية.



اجعل منزلك بيئة آمنة وخالية من الضوضاء ومن الأسباب المؤدية للتعثر والسقوط.



احصل على لقاح الإنفلونزا (النزلة الوافدة) مجاني لمن هم بسن 65 وما فوق) حافظ على مواعيد منتظمة مع الطبيب.



اعتمد على معلومات موثوقة صادرة عن دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز أو عن طبيبك العام.



الإجراءات الصحية الوقائية

اغسل يديك بالصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.



استخدم مرفق يدك عند السعال أو العطاس. ضع المحارم المستعملة في سلة المهملات على الفور.



تجنب لمس وجهك أو فمك أو عينيك.



تذكر أن تبقى على مسافة 1.5 متر من الآخرين.

لتبقى على إطلاع بأخر المستجدات

- اتصل بخدمة معلومات فيروس كورونا الوطنية على الرقم 1800 020 080 on
- قم بزيارة موقع هيئة الصحة في نيو ساوث ويلز www.health.nsw.gov.au
- قم بزيارة موقع هيئة الصحة المحلية في منطقة غربي سيدني www.wslhd.nsw.gov.au

خدمة الترجمة الشفوية هاتف 13 14 50

