

So schützen Sie sich und andere vor dem Coronavirus (COVID-19)

- Waschen Sie Ihre Hände oft und gründlich für mindestens 20 Sekunden mit Seife unter laufendem Wasser. Trocknen Sie Ihre Hände mit Papierhandtüchern ab, oder benutzen Sie einen Händetrockner.
- Vermeiden Sie es, Ihre Augen, Nase oder Ihren Mund mit den Händen zu berühren.
- Halten Sie Nase und Mund mit einem Papiertaschentuch bedeckt, wenn Sie husten oder niesen. Wenn Sie kein Papiertaschentuch haben, husten oder niesen Sie in Ihren oberen Ärmel oder in Ihre Armbeuge.
- Isolieren Sie sich selber zuhause, wenn Sie erkältungs- oder grippeähnliche Symptome bei sich feststellen, oder wenn Sie engen Kontakt mit jemandem hatten, der den Virus hat.
- Benutzen Sie ein alkoholhaltiges Handdesinfektionsmittel.
- Halten Sie sich über die neuesten Gesundheitshinweise des [Australian Department of Health](#) (australisches Gesundheitsministerium) auf dem Laufenden.
- Wenden Sie sich an Ihren Arzt, falls Sie weitere Informationen benötigen.

Falls Sie irgendwelche Fragen zu gesundheitlichen Problemen haben, können Sie die Hotline unter der Nummer **1800 675 398** anrufen.