

Πώς να μειώσετε τον κίνδυνο από τον κορωνοϊό (COVID-19)

- Πλένετε τα χέρια σας τακτικά και σχολαστικά με σαπούνι και τρεχούμενο νερό για τουλάχιστο 20 δευτερόλεπτα. Σκουπίστε τα με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης ή με στεγνωτήρα χεριών.
- Προσπαθείτε να μην ακουμπάτε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας.
- Καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας με χαρτομάντηλο όταν βήχετε ή φταρνίζεστε. Εάν δεν έχετε χαρτομάντηλο, βήξετε ή φταρνιστείτε στο πάνω μανίκι σας ή στο μανίκι μέσα στον αγκώνα σας.
- Απομονωθείτε από μόνοι σας στο σπίτι σας εάν αισθανθείτε τυχόν συμπτώματα που μοιάζουν με κοινό κρυολόγημα ή γρίπη ή αν έχετε έρθει σε επαφή με άτομο που είναι φορέας του ιού.
- Χρησιμοποιείτε απολυμαντικό χεριών με βάση την αλκοόλη.
- Παραμείνετε ενήμεροι για τις τελευταίες συμβουλές υγείας του Αυστραλιανού Υπουργείου Υγείας.
- Εάν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με το γιατρό σας.

Εάν έχετε τυχόν ανησυχίες υγείας, μπορείτε να καλέσετε τη γραμμή βοήθειας στο
1800 675 398