

# Oto kilka wskazówek, jak zmniejszyć ryzyko zakażenia koronowirusem (COVID-19)

- Myj ręce często i dokładnie mydłem i bieżącą wodą przez co najmniej 20 sekund. Osusz ręce ręcznikiem papierowym lub suszarką do rąk.
- Staraj się nie dotykać oczu, nosa ani ust.
- Zakrywaj nos i usta chusteczką lub rękawem podczas kaszlu lub kichania.
- Izoluj się w domu, jeśli wystąpią objawy przeziębienia lub grypy lub masz bliski kontakt z osobą chorą na wirusa.
- Używaj dezynfektora rąk na bazie alkoholu.
- Bądź na bieżąco z najnowszymi poradami zdrowotnymi z [australijskiego Departamentu Zdrowia](#).
- Skontaktuj się z lekarzem, jeśli potrzebujesz więcej informacji.

Jeśli masz jakiegokolwiek obawy dotyczące zdrowia, możesz zadzwonić na infolinię **1800 675 398** (24 godziny, 7 dni).