

# Как снизить риск заражения коронавирусом (COVID-19)

- Часто и тщательно мойте руки с мылом в проточной воде в течение не менее 20 секунд. Вытирайте руки бумажным полотенцем или сушите сушилкой для рук.
- Старайтесь не касаться руками своих глаз, носа или рта.
- Когда вы кашляете или чихаете, прикрывайте нос и рот салфеткой. Если у вас нет салфетки, кашляйте или чихайте в верхнюю часть рукава или в локоть.
- Если вы испытываете симптомы простуды или гриппа или были в тесном контакте с лицом, у которого выявлен вирус, изолируйте себя дома.
- Используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.
- Будьте в курсе последних медицинских рекомендаций от Департамента здравоохранения Австралии ([Australian Department of Health](#)).
- Если вам нужна дополнительная информация, обратитесь к врачу.

Если у вас какие-либо проблемы со здоровьем или беспокойство по поводу здоровья, вы можете позвонить по горячей линии **1800 675 398**