



جلوی گسترش میکروب ها را بگیرید

تصور می شود ویروسی که باعث کووید-۱۹ می شود، عمدتاً از طریق تماس نزدیک بین افراد و از طریق قطرات تولید شده هنگام سرفه یا عطسه فرد مبتلا از فرد به فرد دیگر منتقل می شود.

رعایت خوب بهداشت، خطر ابتلا به بیماری و شیوع بیماری را کاهش می دهد.

همواره اطمینان حاصل کنید که موارد زیر را انجام می دهید:



دستمال کاغذی های استفاده شده را فوراً به داخل سطل زباله بیندازید



سرفه و عطسه خود را با یک دستمال کاغذی بپوشانید یا در آرنج خود سرفه یا عطسه کنید و سپس دستان خود را بشویید



دستان خود را مرتباً بشویید با صابون و آب یا مواد ضد عفونی کننده الکل دار به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه



در خانه بمانید و اگر حال شما خوب نیست از فعالیت های اجتماعی یا حضور در گردهمایی های بزرگ خودداری کنید



چشم، بینی و دهان خود را لمس نکنید



از تماس نزدیک با افرادی که مریض هستند خودداری کنید

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره کووید-۱۹ در قلمروی پایتخت استرالیا از وب سایت health.act.gov.au/novelcoronavirus دیدن کنید.