



امنع انتشار الجراثيم

من المعتقد أن الفيروس الذي يسبب COVID-19 ينتشر بصورة رئيسية من شخص إلى شخص عن طريق اتصالهما اللصيق وعن طريق قطرات صغيرة تنتج عندما يسعل أو يعطس شخص مصاب بالعدوى.

إن ممارسات النظافة الصحية الجيدة تخفف من خطر تعرّضك للمرض ونشرك له.

تأكد دائماً أن تقوم بما يلي:



تخلص من المناديل المستعملة فوراً في علبة النفايات



قم بتغطية سعالك وعطسك بمنديل أو بثنية مرفقك واغسل يديك بعد ذلك



اغسل يديك بانتظام بالصابون والماء أو بمطهر اليدين الكحولي لمدة ٢٠ إلى ٣٠ ثانية



ابق في المنزل وتجنب الأنشطة الاجتماعية أو التجمّعات الكبيرة إذا كنت تشعر بالتوعك



تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك



تجنب الاتصال اللصيق مع الأشخاص المرضى

للمزيد من المعلومات عن COVID-19 في ACT فم زيارة health.act.gov.au/novelcoronavirus