



# از گسترش میکروبه‌ها جلوگیری کنید

فکر میشود ویروسی که باعث کووید ۱۹ میگردد عمدتاً از شخصی به شخص دیگر در تماس نزدیک با یکدیگر و از طریق قطرات تولید شده در وقتی که شخص مبتلا سرفه میکند یا عطسه میزند، گسترش می یابد.

اقدامات نظافتی خوب خطر مریض شدن و گسترش بیماری را کاهش می دهد.

همیشه باید کارهای ذیل را بکنید:



دستمال کاغذی استفاده شده را فوراً در زباله دانی بیندازید



سرفه یا عطسه تانرا با یک دستمال کاغذی یا بخش داخلی آرنج تان پیوشانید و دستهای تانرا بعد از آن بشوئید



دستهای تانرا بصورت منظم با صابون و آب یا با مواد ضد عفونی مبتنی بر الکل برای ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بشوئید



اگر احساس مریضی میکنید در خانه بمانید و از فعالیتهای اجتماعی یا اجتماعات بزرگ دوری کنید



از دست زدن به چشمها، بینی و دهن تان خودداری کنید



از تماس نزدیک با مردمی که مریض هستند پرهیزید

برای معلومات بیشتر درباره کووید ۱۹ در ACT، به [health.act.gov.au/novelcoronavirus](http://health.act.gov.au/novelcoronavirus) مراجعه کنید