

# گرفتن ویروس کورونا بسیار آسان است و درمانی برای این ویروس وجود ندارد



**DARI**

## فاصله اجتماعی Social distancing

فاصله اجتماعی می تواند به متوقف یا کم شدن این شیوع کمک کند.

این به معنی تماس کمتری بین شما و دیگران است. همیشه سعی کنید حداقل ۱,۵ متر از همه مردم بمانید.

### Social distancing at home

#### فاصله اجتماعی در خانه

دستان خود را مرتباً بشویید.

به طور مرتب سر میزها ، همه دسته ها (درب ، یخچال ، میکروفر) ، سوئیچ برق و ریموتها را پاک کنید.

پنجره ها و درها را باز کنید تا هوای تازه وارد شود.

خیلی زیاد به سوپر مارکت نروید.

سعی کنید خارج از خانه خود سفر نکنید مگر اینکه لازم باشد.



### Social distancing in public

#### دوری یا فاصله اجتماعی در عموم

در صورت امکان از کارت خود به جای پول برای خرید استفاده کنید

وارد جمعیت یا هجوم نشوید

قبل از ورود یا خارج شدن از یک محل ، دستها خود را ضد عفونی کنید

#### فاصله اجتماعی در محل کار و TAFE

اگر بیمار هستید در خانه بمانید.

برای ملاقات و سلام کردن دست نه دهید.

دستها خود را مرتباً بشویید.

عطسه و سرفه به آرنج خود کنید.

وقتی ناهار می خورید ، غذا را به اشتراک نگذارید و نزدیک هم نشینید.

قوانین مربوط به محل کار خود را در مورد متوقف کردن و گسترش این ویروس دنبال کنید.

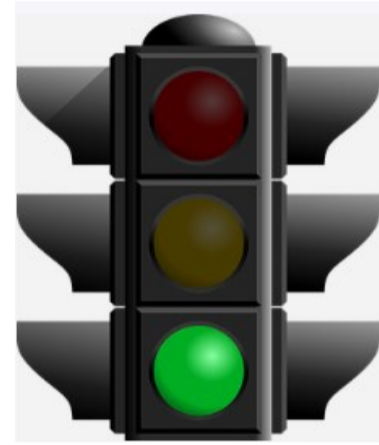
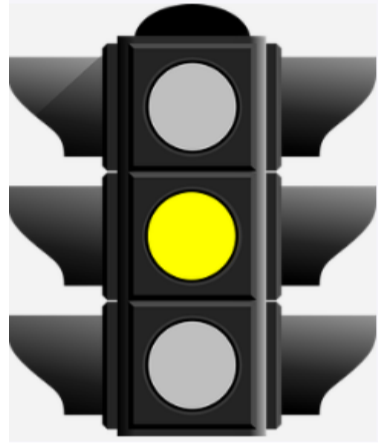
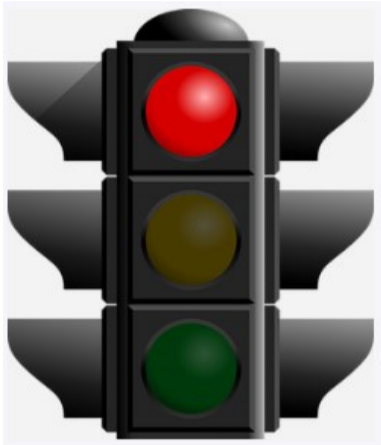


bendigo

Community Health services

## فاصله اجتماعی و انفرادی

برای جلوگیری از ابتلا به کورونا ویروس باید از قوانین فاصله اجتماعی پیروی کنید.



چیزهایی که نمی توانید انجام Things we can't do	چیزهایی که می توانید هر Things we can if needed	چیزهایی که ایمن هستند Things that are safe
<p>جای رفتن با افرادی که با آنها زندگی نمی کنید</p> <p>رفتن به خانه مردمان دیگر</p> <p>بچه ها را در پارک بردن</p> <p>رویدادهای فرهنگی</p> <p>کلیسا معبد و مسجد</p> <p>بازار</p> <p>آمدن دوست و رفیق در خانه</p> <p>سفر به بیرون بنندیگو</p> <p>به کتابخانه</p> <p>به مراسم تشییع جنازه</p> <p>به مراسم عروسی</p> <p>و در جشن تولد رفتن</p>	<p>رفتن به دکتر</p> <p>خرید داروها</p> <p>برون رفتن برای گرفتن غذا</p> <p>پیاده روی (با فاصله حداقل ۲ متر از افراد دیگر فاصله بگیرید)</p> <p>به دندانپزشک رفتن</p>	<p>در حیاط خود بازی و کار کنید</p> <p>خانه خود را تمیز کنید</p> <p>کتاب خوبی بخوانید</p> <p>گوش دادن به موسیقی</p> <p>غذا پختن</p> <p>دوستان یا خانواده همسایگان را از طریق تلفن تماس داشتن</p> <p>رفتن با ماشین به جای نزدیک</p> <p>گفتگوی گروهی تصویری یا ویدیویی</p> <p>طبق دستور محل کار خود کار کنید</p> <p>از رستوران سفارش دهید که غذا به خانه شما تحویل داده شود</p>

یاد آوری:

اگر تب ، سرفه ، عطسه و مشکلی تنفسی دارید ، دکتر فامیلی خود را زنگ بزنید که تصمیم می گیرد در صورت نیاز به آزمایش کورونا ویروس. این یک آزمایش بینی و گلو خواهد بود.

در صورت نیاز به آزمایش ، آنها ممکن است تست را در کلینیک شما انجام دهند یا ممکن است به شما پیشنهاد دهند که ساعت ۰۹:۳۰ صبح و ۶ عصر به کلینیک کورونا ویروس در بیمارستان قدیمی در

Stewart Street Bendigo بروید.

Made with the grateful support of

