

שישה צעדים פשוטים

להגנתך ולהגת יקיריך מוירוס הקורונה (COVID-19)

בעוד שאין כרגע חיסון נגד וירוס הקורונה ישנן מספר דרכים פשוטות להפסיק את התפשטות המחלה.



שמור מרחק מאחרים

אם הינך חולה או אם הם חולים. הימנע ממגע פיזי כגון לחיצת ידיים, חיבוקים ונשיקות.



הישאר בבית.

אל תלך לעבודה או בית ספר אם אינך מרגיש טוב. אל תצא לקניות ואל תשתמש בתחבורה ציבורית עד שתרגיש טוב.



שטוף ידיים,

באופן קבוע ובמיוחד לאחר יציאה משירותים, קינוח האף ובחזקת מגבוני נייר.



כסה שיעול

כסה שיעול והתעטשות עם המרפק והשתמש במגבונים נקיים בזמן התעטשות.



נקה משטחים

נקה משטחים כגון כיורים בחדרי אמבטיה ומשטחים במטבח בתדירות גבוהה.



הימנע מנגיעה בעיניים, אף ופה.

אל תיגע באוכל מבלי לשטוף ידיים.

למידע עדכני בכל הקשור לוירוס הקורונה אפשר להתעדכן באתרים האמינים.

SA Health



sahealth.sa.gov.au/COVID2019



facebook.com/SAHealth



[@SAHealth](https://twitter.com/SAHealth)

מידע למטייל smartraveller.gov.au

ממשלת אוסטרליה המחלקה לבריאות health.gov.au



Government of South Australia
SA Health