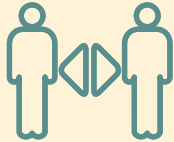


# ۶ مرحله ساده

## برای محافظت خود و عزیزان تان از کروناویروس (COVID-19)

در حالی که هیچ واکسینی برای کروناویروس وجود ندارد، روش های ساده ای وجود دارند که با استفاده از آنها همه ما می توانیم مانع از انتشار آن شویم.



### فاصله خود را حفظ کنید

اگر مریض هستید یا اگر کسانی دیگر مریض اند از آنها فاصله بگیرید. از تماس نزدیک مانند دست دادن، بغل کردن و بوسیدن خودداری کنید.



### اگر خوب نیستید در خانه بمانید و به کار و مکتب نروید

تا زمانی که احساس بهتر شدن نکنید، برای خرید نروید یا از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.



### دست های تان را بشویید

بطور منظم، خصوصاً بعد از رفتن به تشراب، پاک کردن بینی و دست زدن به دستمال کاغذی استفاده شده دست های تان را بشویید.



### سرفه ها و عطسه های خود را بپوشانید

سرفه ها و عطسه های خود را با دستمال کاغذی پاک یا آرنج خود بپوشانید.



### سطح ها را پاک کنید

سطح های را که زیاد دست زده می شوند مانند دست شویه ها و میزهای آشپزخانه را پاک کنید.



### به روی خود دست نزنید

به چشم، بینی و دهان تان دست نزنید. و به مواد غذایی نیز دست نزنید مگر این که دست های خود را شسته باشید.

برای آخرین معلومات در مورد کروناویروس، به وبسایت های قابل اعتماد زیر مراجعه کنید:

**SA Health**



[sahealth.sa.gov.au/COVID2019](http://sahealth.sa.gov.au/COVID2019)



[facebook.com/SAHealth](https://facebook.com/SAHealth)



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

مسافر زیرک (Smartraveller) [smartraveller.gov.au](http://smartraveller.gov.au)

وزارت صحت حکومت استرالیا

(Australian Government Department of Health) [health.gov.au](http://health.gov.au)



Government of South Australia

SA Health