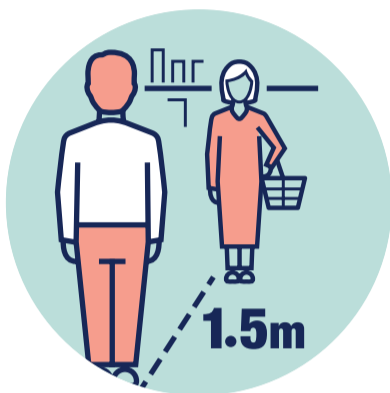


# Dbajmy o bezpieczeństwo wszystkich: Dystans fizyczny

pomaga powstrzymać rozprzestrzenianie się COVID-19 między ludźmi



**Zachowuj odległość 1,5 metra lub 2 dużych kroków od innych osób.**



**Przestrzegaj obowiązujących w Nowej Południowej Walii przepisów dotyczących spotkań (w celach prywatnych i służbowych).**



**Ograniczaj spotkania z rodziną i znajomymi. Zamiast tego rozmawiaj z nimi telefonicznie lub online.**



**Ruch na świeżym powietrzu jest dozwolony, ale zachowuj odległość 1,5 metra od innych osób.**



**Unikaj podawania dłoni, uścisków lub całowania innych osób.**



**Jeśli masz jakieś objawy, poddaj się testowi na koronawirusa. Odizoluj się od innych osób do czasu otrzymania wyników.**

## Dbaj o swoje bezpieczeństwo



**Myj ręce mydłem przez co najmniej 20 sekund lub używaj środka do dezynfekcji rąk.**



**Kiedy kaszlesz lub kichasz, rób to w zgięciu łokcia lub chusteczkę higieniczną. Wyrzuć chusteczkę natychmiast.**

## Objawy COVID-19



**Gorączka**



**Kaszel**



**Ból gardła**



**Płytki oddech**

## Blższe informacje

Skorzystaj z infolinii w sprawie koronawirusa  
(National Coronavirus Health Information Line) pod numerem 1800 020 080.

Po bezpłatną telefoniczną pomoc tłumacza zadzwoń pod numer 131 450 i powiedz, w jakim języku chcesz mówić. Następnie poproś tłumacza o połączenie z wyżej wymienioną infolinią.