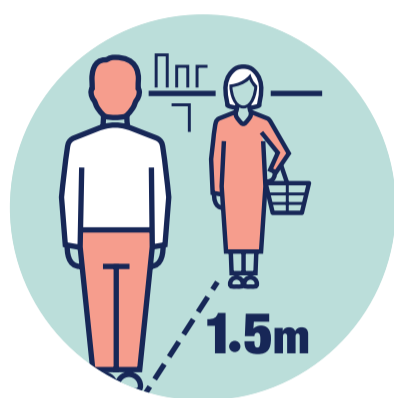


# Mantendo todos em segurança: Distanciamento físico

ajuda a impedir a propagação da COVID-19 entre as pessoas.



**Fique a 1,5 metros ou a 2 passos largos longe de outra pessoa.**



**Siga as regras em NSW para reuniões (privadas ou de negócios).**



**Limite visitas à família ou amigos. Em vez disso, converse com eles por telefone ou online.**



**Exercícios ao ar livre tudo bem, mas fique a 1,5 metros longe dos outros.**



**Não aperte as mãos, abrace ou beije outras pessoas.**



**Faça o teste se você tiver quaisquer sintomas. Isole-se até você receber o resultado do seu teste.**

## Permaneça em Segurança



**Lave suas mãos com sabonete por, pelo menos, 20 segundos ou use um higienizador para as mãos.**



**Tussa ou espirre na parte interna do cotovelo ou de um lenço de papel. Jogue o lenço de papel fora imediatamente.**

## Sintomas da COVID-19



**Febre**



**Tosse**



**Dor de garganta**



**Falta de ar**

## Para mais informações

Ligue para o *National Coronavirus Health Information Line*  
(Número Nacional de Informações de Saúde do Coronavírus): 1800 020 080.

Para um intérprete ao telefone grátis, ligue para 131 450 e diga a língua que necessita.  
Peça ao/à intérprete para transferir você para o *Coronavirus Health Information Line*.