

# Herkesin sağlığının korunması için: Fiziksel mesafe

insanlar arasında KOVID-19'un yayılmasını durdurmaya yardım eder



**Diđer insanlardan 1.5 metre veya iki büyük adım uzakta durun.**



**Toplantılar (özel veya iş amaçlı) konusunda NSW kurallarını izleyin.**



**Aile fertleri veya arkadaş ziyaretlerini kısıtlayın. Onlarla telefonda veya çevrimiçi konuşun.**



**Açık havada egzersiz uygundur ancak diğer kişilerden 1.5 metre uzakta durun.**



**Diđer insanlarla el sıkışmayın, onlara sarılmayın veya öpmeyin.**



**Sizde herhangi bir belirti varsa test yaptırın. Test sonuçlarını alıncaya kadar kendinizi tecrit edin.**

## Sağlığınızı koruyun



**Ellerinizi sabunla en az 20 saniye yıkayın veya el antiseptiği kullanın.**



**Dirseđinizin içine veya bir kağıt mendile öksürün veya hapşırın. Kağıt mendili hemen atın.**

## KOVID-19 belirtileri



**Ateş**



**Öksürük**



**Bođaz ağrısı**



**Solunum zorluđu**

## Daha fazla bilgi için

Ulusal Koronavirüs Sağlık Bilgi Hattı'nı 1800 020 080'den arayın.

Telefonda ücretsiz tercüman için 131 450'yi arayın ve ihtiyacınız olan dili söyleyin. Tercümandan sizi Koronavirüs Sağlık Bilgileri hattına bağlamasını isteyin.

