

### ماذا يعني التباعد الاجتماعي؟

التباعد الاجتماعي يعني الاحتفاظ بمسافة متر ونصف المتر (أو خمسة أقدام) بينك وبين الأشخاص الآخرين. وهي حوالي خطوتين واسعتين.

### ما الذي تستطيع القيام به؟

- ابق في المنزل قدر الإمكان.
- اذهب إلى السوبر ماركت والصيدلية والبنك إذا كنت بحاجة إلى ذلك.
- يمكنك ممارسة التمارين الرياضية في الهواء الطلق، لكن ابق في منطقتك المحلية إن أمكن.
- يمكنك زيارة شخص ما لتقديم الدعم أو الرعاية.
- استمر في الذهاب إلى مواعيدك الطبية المعتادة. إنها هامة.
- اترك الأشياء عند الباب الأمامي لعائلتك وجيرانك وأصدقائك الذين لا يسكنون معك.
- ابق على بعد متر ونصف المتر عن الآخرين عندما تخرج من منزلك.

### ما الذي لا يمكنك فعله؟

- لا تصافح أو تعانق أو تُقبّل الناس عندما تقابلهم.
- لا تترك المنزل إلا عند الضرورة. على سبيل المثال، إذا كنت بحاجة إلى الذهاب للمحال، وإلى الطبيب، وللحصول على وقود السيارة، وحاول جمع تلك الرحلات في رحلة واحدة عوضاً عن ثلاث رحلات منفصلة.
- ابتعد عن الأماكن التي يوجد بها الكثير من الناس. على سبيل المثال، إذا بدا موقف السيارات خارج السوبر ماركت ممتلئاً أو بدا وكأنه مزدحمٌ بالداخل، حاول العودة في وقت آخر.

### ماذا يجب أن أفعل في المنزل؟

- حافظ على تدفق الهواء في أنحاء المنزل طالما تشعر بالدفء.
- نظف المقاعد ومفاتيح الإضاءة ومقابض الأبواب في أنحاء منزلك.
- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون وجففهما. هذا مهم خاصة بمجرد عودتك إلى المنزل، وبعد استخدام المراض، وبعد العطس أو السعال أو لمس وجهك، وقبل التعامل مع الطعام.

### كيف يمكنني البقاء على اتصال مع الآخرين؟

- ابق على اتصال بأصدقائك وعائلتك عبر الإنترنت والهاتف.
- يمكنك التحدث إلى جيرانك عبر سور الحديقة، لكن احتفظ بمسافة خطوتين واسعتين بينكما.
- إذا كنت بحاجة إلى المشورة أو الدعم، اتصل على:
  - مركز موارد المهاجرين في تسمانيا (Migrant Resource Centre Tasmania) على الرقم 0999 6221 (03)
  - منظمة العناية الكاثوليكية (Catholic Care) على الرقم 1660 6278 (03)
  - مركز موارد المهاجرين في الشمال (Migrant Resource Centre North) على الرقم 2211 6332 (03)

### ماذا أفعل إذا مرضت؟

- إذا أصبت بالحمى (أو علامات على الحمى مثل التعرق الليلي أو الارتجاف) أو السعال أو احتقان الحلق أو ضيق التنفس، اتصل بطبيبك أو بخط الصحة العامة Public Health Hotline على الرقم 1800 671 738.
- إذا كنت بحاجة إلى مترجم، اتصل بخدمة الترجمة التحريرية والشفهية (TIS) على الرقم 131 450 وأخبرهم بلغتك.
- إذا كنت بحاجة إلى نصيحة صحية لأمر آخر، اتصل بطبيبك أو بخط الصحة المباشر في أستراليا HealthDirect Australia على الرقم 1800 022 222.
- إذا أصبحت مريضاً جداً وتعاني من صعوبة التنفس أو تخشى إصابتك بها، اتصل برقم الطوارئ 000 لطلب سيارة إسعاف.
- يمكنك أيضاً الاتصال بمسؤول الصحة المزدوج الثقافة (Bi Cultural Health Worker) في الصليب الأحمر على الرقم (03) 6235 6077.