

### فاصله اجتماعی چیست؟

فاصله اجتماعی یعنی نگه داشتن یک و نیم متر (پنج فوت) فاصله بین شما و افراد دیگر است که فاصله ای در حدود دو قدم بلند است.

### چه کار کرده می‌توانید؟

- تا جایی که میشود در خانه بمانید.
- صرف وقت ضرورت به سوپرمارکت، دواخانه یا بانک بروید.
- در خارج از منزل سیورت کرده می‌توانید مگر تا می‌توانید در محله خود بمانید.
- برای مواظبت یا حمایت، افراد دیگر را ملاقات کرده می‌توانید.
- همچنان به ملاقاتهای صحی معمول خود ادامه دهید، آنها مهم هستند.
- سامان ها را در جلوی دروازه خانه فامیل یا دوستانی بگذارید که با شما زندگی نمیکنند.
- وقتی از خانه خارج میشوید، یک و نیم متر از بقیه فاصله بگیرید.

### چه کرده نمیتوانید؟

- در ملاقات با دیگران، دست ندهید، بغل نکنید یا روبوسی نکنید.
- صرف هنگام ضرورت خانه را ترک کنید. به طور مثال، اگر ضرورت به خرید، ملاقات داکتر و تیل دارید، سعی کنید این خارج شدن ها را در یک مرتبه بجای سه مرتبه ی جداگانه ادغام کنید.
- از مکان های که پر از جمعیت است، دوری کنید. به طور مثال، اگر پارکینگ سوپر مارکت پر به نظر برسد یا داخل آن بپر و بار به نظر میرسد، سعی کنید در زمان دیگری برگردید.

### در خانه چه باید بکنم؟

- تا وقتی که احساس گرمی میکنید، هوا را در خانه به جریان بیاندازید.
- چوکی ها، ساکت های برق و دستگیره های دروازه های اطراف خانه خود را پاک کنید.
- دستان خود را با صابون و آب بشویید و آنها را خشک کنید. این کار مخصوصا به محض آمدن به خانه، بعد از استفاده از تشناب، بعد از عطسه، سرفه یا لمس صورت تان و قبل از خوردن غذا، ضرورت دارد.

### چگونه می توانم با دیگران در ارتباط بمانم؟

- با دوستان و فامیل خود به صورت آنلاین یا با تلفون در تماس شوید.
- شما با همسایه خود از پس حصار گپ زده می‌توانید مگر دو قدم بلند فاصله را رعایت کنید.
- اگر به مشوره یا حمایت ضرورت دارید، در تماس شوید با:
  - Migrant Resource Centre Tasmania (مرکز کمک به مهاجر تازمانیا) (03) 6221 0999
  - Catholic Care (مواظبت کاتولیک) (03) 6278 1660
  - Migrant Resource Centre North (مرکز کمک به مهاجر -شمال) (03) 6332 2211

### اگر مریض شدم چه؟

- اگر تب (یا علائم تب مانند عرق شبانه یا لرز) دارید یا به سرفه، گلودرد یا تنگی نفس مبتلا هستید، با داکتر خود یا تلفون مستقیم Public Health (صحت عمومی) به شماره 1800 671 738 در تماس شوید.
- اگر به ترجمان تقریری ضرورت دارید با خدمات ترجمان تحریری و تقریری (TIS) به شماره 131 450 در تماس شوید و زبانی که به آن صحبت میکنید را به آنها بگویید.
- اگر به دلایل دیگری ضرورت به مشاوره صحی دارید، با داکتر خود یا HealthDirect Australia به شماره 1800 022 222 در تماس شوید.
- اگر بسیار مریض شدید و تشویش دارید و یا در نفس تنگی دارید، با آمبولانس با شماره 000 در تماس شوید.
- همچنین میتوانید با مددکار Bi Cultural Health (صحت دو فرهنگی) خودتان در Red Cross (صلیب سرخ) به شماره 6235 6077 در تماس شوید.