

فاصله اجتماعی به چه معناست؟

فاصله اجتماعی به معنای نگه داشتن یک و نیم متر فاصله (یا پنج فوت) بین شما و افراد دیگر است. این حدود دو قدم بزرگ است.

چه کارهایی را می‌توانید انجام دهید؟

- تا حد امکان در خانه بمانید.
- در صورت نیاز به سوپر مارکت، داروخانه و بانک بروید.
- می‌توانید خارج از خانه ورزش کنید اما در صورت امکان در محله خود بمانید.
- برای کمک یا مراقبت از کسی می‌توانید به دیدن او بروید.
- همچنان به ملاقاتهای پزشکی معمول خود بروید. این ملاقاتها مهم هستند.
- اگر می‌خواهید چیزی را تحویل اعضای خانواده یا دوستانی که با شما زندگی نمی‌کنند بدهید، آن را در مقابل درب منزل آنها قرار دهید.
- در خارج از منزلتان، از دیگران یک و نیم متر فاصله بگیرید.

چه کارهایی را نمی‌توانید انجام دهید؟

- هنگام ملاقات با افراد، دست ندهید، بکدیگر را در آغوش نگیرید و نبوسید.
- خانه را ترک نکنید مگر اینکه مجبور شوید. به عنوان مثال، اگر نیاز به مراجعه به مرکز خرید، پزشک و پمپ بنزین دارید، سعی کنید به جای سه بار بیرون رفتن یک بار برای انجام هر سه از منزل خارج شوید.
- از مکانهای پرجمعیت دوری کنید. به عنوان مثال، اگر پارکینگ سوپر مارکت پر به نظر می‌رسد یا داخل آن شلوغ است، سعی کنید زمان دیگری برگردید.

در خانه چه کارهایی باید انجام دهیم؟

- تا زمانی که هوا گرم است، اجازه دهید هوا در منزل جریان پیدا کند.
- سطوح میز و نیمکت، کلیدهای روشنایی و دستگیره درهای خانه خود تمیز کنید.
- دستان خود را مرتب با صابون و آب بشویید و خشک کنید. این امر به ویژه به محض آمدن به خانه، بعد از استفاده از توالت، بعد از عطسه، سرفه یا لمس صورت و قبل از استفاده از غذا، از اهمیت بیشتری برخوردار است.

چگونه می‌توانم با دیگران ارتباط خود را حفظ کنم؟

- بصورت آنلاین و تلفنی با دوستان و خانواده خود در ارتباط باشید.
- می‌توانید از این طرف حصار با همسایه خود صحبت کنید، اما دو قدم بزرگ از هم فاصله بگیرید.
- اگر به مشاوره یا پشتیبانی نیاز دارید، با این شماره‌ها تماس بگیرید:
 - مرکز کمک به مهاجر تازمانیا (ام آر سی) ۶۶۲۱۰۹۹۹ (۰۳)
 - کاتولیک کر ۶۲۷۸۱۶۶۰ (۰۳)
 - مرکز کمک به مهاجر شمال (ام آر سی نورث) ۶۳۳۲۲۲۱۱ (۰۳)

اگر مریض شدم چه ؟

- اگر تب کردید (یا علائم تب مانند عرق شبانه یا لرز داشتید) یا به سرفه ، گلودرد یا تنگی نفس مبتلا شدید، با پزشک خود با تلفن مستقیم Public Health (بهداشت عمومی) به شماره ۱۸۰۰۶۷۱۷۳۸ تماس بگیرید.
- در صورت نیاز به مترجم ، با خدمات ترجمه شفاهی (TIS) با شماره ۱۳۱۴۵۰ تماس بگیرید و زبان خود را به آنها بگویید.
- اگر برای مورد دیگری به مشاوره درمانی نیاز دارید ، با پزشک خود ویا با HealthDirect Australia (هلت دیرکت استرالیا) با شماره ۱۸۰۰۰۲۲۲۲۲ تماس بگیرید.
- اگر بیماری شدیدی دارید و نگرانید و یا مشکل تنفسی دارید ، با آمبولانس با شماره ۰۰۰ تماس بگیرید.
- همچنین می توانید با مددکار Bi Cultural Health (دو فرهنگی بهداشت تان) در Red Cross (صلیب سرخ) با شماره ۰۳۶۲۳۵۶۰۷۷ تماس بگیرید.