



Customer
Service

Stakeholder Toolkit – Translated Resources

This pack contains a selection of downloadable translated resources and direct links to information on how to stay COVID Safe in the community and specific resources for businesses

Last updated 25 August 2020

www.customerservice.nsw.gov.au

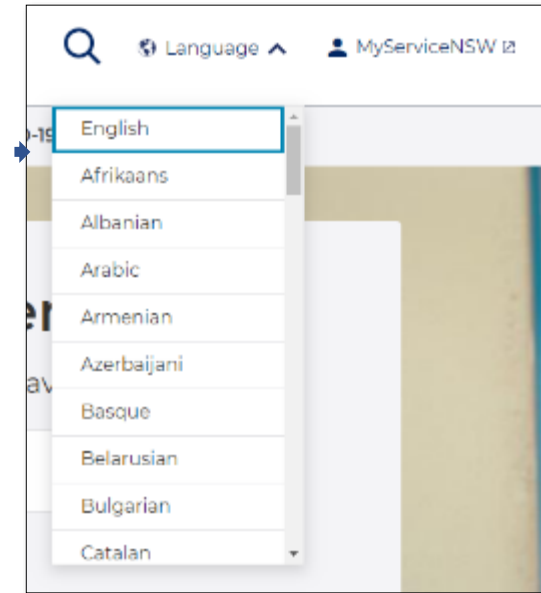
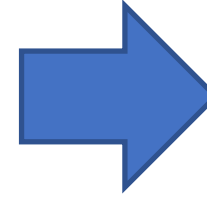
Contents

Where to get the latest information	2
Arabic	3 – 6
Simplified Chinese	7 – 10
Traditional Chinese	11 – 14
Korean	15 – 18
Vietnamese	19 – 22
Thai	23 - 25
Hindi	26 - 27
Polish	28 – 29
Greek	30 – 32
Italian	33 – 35
Spanish	36
Punjabi	37

Where to get the latest translated information

Go to nsw.gov.au

- The nsw.gov.au website can be translated into over 50 languages via the 'Language' option in the top right hand corner
- The content on this website is being continuously updated with the latest information
- This is also where you will find answers to commonly asked questions
- There is a translated resource page, which has a search functionality as well as being able to filter by language
<https://www.health.nsw.gov.au/Infectious/covid-19/Pages/multilingual.aspx>
- A digital resource library is available to browse translated materials
<https://www.health.nsw.gov.au/Infectious/covid-19/Pages/digital-resources.aspx>



Arabic: COVID Safe community information

Links to translated PDF documents to download:

How to stop the spread

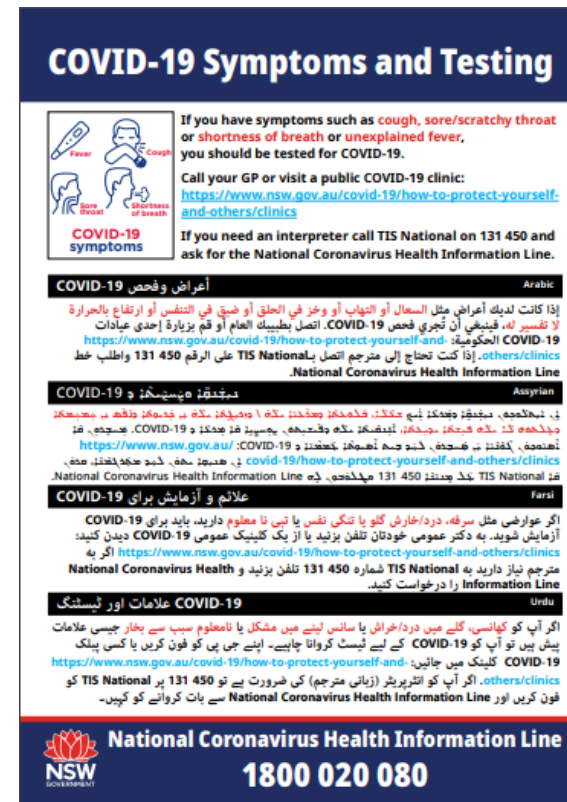
– poster



If you have symptoms – poster



Tell staff if you have symptoms – poster



Arabic: COVID Safe community information

How to stop the spread – brochure

[illegible]

Physical distancing – poster

حافظ على سلامتك وسلامة أحبائك

- تجنب التجمعات العائلية الكبيرة
- حافظ على مسافة 1.5 متر بينك وبين الآخرين
- داوم على غسل يديك
- اسعل أو اعطس في كمك العلوي أو كوعك
- اخضع للفحص إذا شعرت بالتوعك

للحصول على قائمة عيادات فحص فيروس كورونا (كوفيد - 19) تصفح الموقع الإلكتروني التالي:

<https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>

stay safe #staytested



COVID-19 – who to call

– poster

COVID-19 (فيروس كورونا)

وسائل الاتصال



1800 020 080



www.healthdirect.gov.au

للاستفسار والدعم

- اتصل على الرقم 1800 020 080 لفهم أسئلة عن الصحة أو للعقد أو أعراض.
- اتصل على الرقم 1800 020 080 لفهم أسئلة الاتصال والتحقق والصحة.
- اتصل على الرقم 1800 552 384 للحصول على دعم المساعدة التقنية.
- زور الموقع www.healthdirect.gov.au للحصول على أعراض.
- زور الموقع www.nsw.gov.au/covid-19 لتتبع الخطوات الأتية للتعامل مع COVID-19.

أحرم نفسك وأحرم الآخرين



عزس فوائد
الطاقة الشخصية



عزس فوائد
الأشخاص



أقل في المنزل
إذا أمكن ذلك

ثلاثة أصفار

اصفر رقم ثلاثة أصفار (000) في حالات الطوارئ الخاصة بالصحة النفسية أو ضيق النفس عند الحاجة.

خدمة الترجمة الهاتفية

التصوّل على صناديق مجانية يمكنك اتصل على الرقم 13 14 50

إذا كانت لديك أعراض



سعال
مستمر



التهاب
الحلق



حمى
مستمرة



ارتفاع
في درجة الحرارة

• **أعراض تتسبب الوفاة:** فشل وظائف الجهاز أو توتّر في إحدى عضلات COVID-19 الحكومية www.nsw.gov.au/covid-19

• **أعراض خطيرة:** زوارات خطيرة ويواجهها فرد من العائلة أو شخص مريض هناك حاليًا لا ينبغي إهمالها.

• **أعراض خطيرة:** زوارات خطيرة ولا ينبغي إهمالها.

• **أعراض خطيرة:** زوارات خطيرة ولا ينبغي إهمالها.



NSW GOVERNMENT

[Look after your mental health during COVID-19 – factsheet](#)

[illegible]

Arabic: Media campaign assets



[Stay safe family gatherings press ad](#)



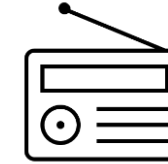
[Continue healthcare video](#)



[Get tested press ad](#)



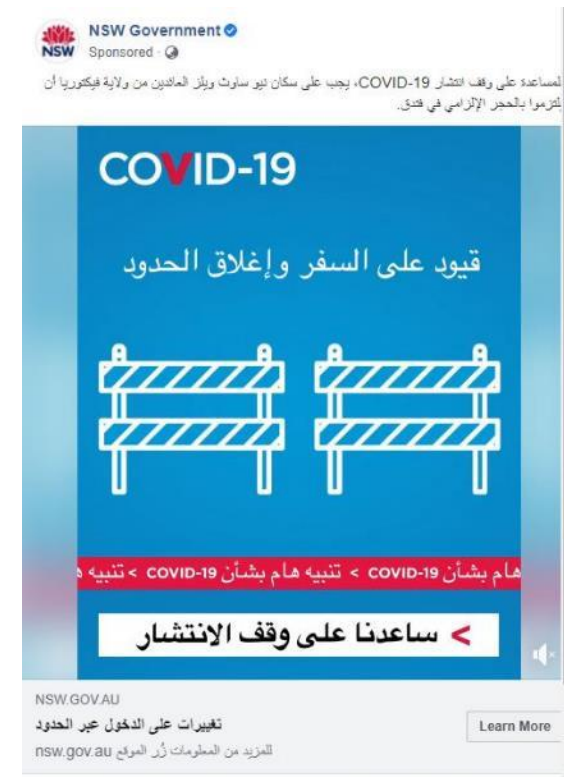
[Mental wellbeing video](#)



[Get tested \(clinics\) radio ad](#)

[Distancing radio ad](#)

Border entry social ad



Arabic: COVID Safe business information

Show your commitment to COVID Safety and keeping our community safe. Complete a COVID-19 Safety Plan and register as a COVID Safe business.

Links to translated COVID Safe Plans for businesses:

- [General](#)
- [Beauty, Nail, Waxing, Tanning and Hairdressing Salons](#)
- [Restaurants and Cafes including food courts](#)

For more information on COVID Safe businesses, go to www.nsw.gov.au/covid-19/covid-safe-business

Example of the Arabic COVID-Safe poster received on registration



Simplified Chinese: COVID Safe community information

Links to translated PDF documents to download:

[How to stop the spread – poster](#)

[Physical distancing – poster](#)

[If you have symptoms – poster](#)

[Tell staff if you have symptoms – poster](#)

Help us stop the spread

- Clean your hands thoroughly for at least 20 seconds with soap and water, or an alcohol-based hand rub.
- Cover your nose and mouth when coughing and sneezing with a tissue or a flexed elbow. Put the tissues in the bin.
- Avoid close contact with anyone with cold or flu-like symptoms.
- Stay home if you are sick.

幫助我們防止病毒傳播

- 洗手時，用肥皂和清水徹底搓洗雙手至少20秒鐘。
- 咳嗽或打噴嚏時用紙巾或彎曲肘部遮住口鼻。將紙巾丟入垃圾桶。
- 避免與有感冒或類似症狀的人靠近。
- 如果生病，請留在家中。

幫助我們防止病毒傳播

- 洗手時，用肥皂和清水徹底搓洗雙手至少20秒鐘。
- 咳嗽或打噴嚏時用紙巾或彎曲肘部遮住口鼻。將紙巾丟入垃圾桶。
- 避免與有感冒或類似症狀的人靠近。
- 如果生病，請留在家中。

감염 전파 방식을 도와주세요

- 물과 비누로 손을 철저히 씻거나 알코올 기반 손소독제로 최소한 20초 동안 손을 철저히 세척하세요.
- 기침과 재채기를 할 때 티슈 혹은 굴곡 팔꿈치로 코와 입을 가립니다. 티슈는 쓰레기통에 버립니다.
- 감기 혹은 독감과 같은 증상을 가진 사람과의 근접 접촉을 피합니다.
- 아플 경우 집에 머물러주세요.

Hãy giúp chúng tôi chặn đứng sự lây lan của siêu vi

- Rửa tay kỹ ít nhất là 20 giây với nước và xà phòng, hoặc dùng dung dịch rửa tay khô có cồn.
- Dùng khăn giấy để che mũi và miệng khi ho hoặc hắt hơi, hoặc hắt hơi vào khuỷu tay có lại. Thái bỏ khăn giấy vào thùng rác.
- Tránh tiếp xúc gần với người nào có triệu chứng giống như cúm hoặc cảm lạnh.
- Ở nhà nếu quý vị đang bệnh.

NSW GOVERNMENT

health.nsw.gov.au/coronavirus

确保您和您的亲人至爱安全

- 不要出席大型的家庭聚会
- 和其他人保持 1.5 米的距离
- 勤洗手
- 咳嗽和打喷嚏时用肘部盖住口鼻
- 感到不适就去做检测

查阅 COVID-19 测试诊所列表请浏览:

<https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>

保持安全 #接受检测

NSW GOVERNMENT

有症状？去检测。

任何出现 COVID-19 症状的人都应该接受检测。

症状包括:

- 发烧 $\geq 37.5^{\circ}$
- 咳嗽
- 咽喉痛
- 呼吸困难
- 失去嗅觉
- 失去味觉

其他报告的 COVID-19 症状包括:
疲倦、流鼻涕、肌肉痛、关节痛、恶心/呕吐、腹泻、食欲不振或其他流感症状。

免费检测。快捷方便。
[health.nsw.gov.au/coronavirus](https://www.nsw.gov.au/coronavirus)

NSW GOVERNMENT

COVID-19 Symptoms and Testing

If you have symptoms such as cough, sore/scratchy throat or shortness of breath or unexplained fever, you should be tested for COVID-19.

Call your GP or visit a public COVID-19 clinic:
<https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>

If you need an interpreter call TIS National on 131 450 and ask for the National Coronavirus Health Information Line.

COVID-19 症状与测试

如果您有咳嗽、咽喉痛或发烧、呼吸急促或不明原因的发烧等症状，那么您应该进行 COVID-19 检测。请打电话给全科医生或去公立的 COVID-19 诊所: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>。如果您需要口译员，请拨打 131 450 联系 TIS National 联络，要求打电话给 National Coronavirus Health Information Line。

COVID-19 症狀與測試

如果您有咳嗽、咽喉痛或發燒、呼吸急促或不明原因的發燒等症狀，那麼您應該進行 COVID-19 檢測。請打電話給全科醫生或去公立的 COVID-19 診所: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>。如果您需要口譯員，請打電話 131 450 聯繫 TIS National 聯絡，要求打電話給 National Coronavirus Health Information Line。

COVID-19 증상 및 검사

기침, 목 염통/따끔거림 혹은 숨가쁨 혹은 열이 오를 등의 증상이 있을 경우 COVID-19 검사를 받아야 합니다. GP에 연락하거나 공공 COVID-19 클리닉을 방문하십시오. <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>. 통역사가 필요한 경우 TIS National 131 450에 전화하여 National Coronavirus Health Information Line을 요청하십시오.

Các Triệu chứng và Xét nghiệm COVID-19

Nếu quý vị có các triệu chứng chẳng hạn như ho, đau rát cổ họng hoặc hụt hơi thở hoặc sốt mà không rõ lý do, quý vị nên đi thử nghiệm COVID-19. Nên gọi đến bác sĩ gia đình (GP) hoặc đến trạm xá công cộng COVID-19: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>. Nếu quý vị cần thông dịch viên, xin vui lòng gọi đến TIS National qua số 131 450 và nhờ họ gọi đến National Coronavirus Health Information Line (Đường dây Thông tin Y tế Toàn quốc về Siêu vi Corona).

National Coronavirus Health Information Line
1800 020 080

NSW GOVERNMENT

Simplified Chinese: COVID Safe community information

COVID-19 – help us stop the spread - poster

Help us stop the spread



If you have a fever, cough, sore throat or shortness of breath and you have been overseas in the last 14 days. Please call your doctor. If you need an interpreter call TIS National on 131 450 and ask for healthdirect.

幫助我們防止病毒傳播 Chinese - Simplified

如果您有發燒、咳嗽、喉嚨痛或呼吸急促，而且過去14天內有去過海外，請致電您的醫生。如果您需要口譯員，請打電話 131 450 與 TIS National 聯絡，要求與 healthdirect 通話。

幫助我們防止病毒傳播 Chinese - Traditional

如果您出現發燒、咳嗽、喉嚨痛或呼吸急促等症狀，並且在過去14天曾到過海外，請致電您的醫師。如果您需要口譯員，請打電話 131 450 與 TIS National 聯絡，要求與 healthdirect 通話。

감염 전파 방지를 도와주세요 Korean

열, 기침, 인후통 혹은 숨가쁨이 있고 지난 14일 내에 해외에 다녀왔을 경우 의사에게 전화하십시오. 통역사가 필요하시면 TIS National에 131 450으로 전화하여 healthdirect를 요청하십시오.

Hãy giúp chúng tôi chặn đứng sự lây lan của siêu vi Vietnamese

Nếu quý vị bị sốt, ho, đau cổ họng hoặc hụt hơi thở và quý vị đã ở nước ngoài trong 14 ngày vừa qua. Vui lòng gọi đến bác sĩ của quý vị. Nếu quý vị cần thông dịch viên, gọi đến TIS National qua số 131 450 và nhờ họ giúp quý vị gọi đến healthdirect.

**healthdirect 1800 022 222**

COVID-19 – who to call – poster

COVID-19 (新型冠状病毒) 电话帮助热线



如果您有问题或寻求支持

- 致电 1800 020 080 (24小时热线) 咨询健康问题或症状。
- 致电 13 77 96 (24小时热线) 咨询心理健康问题。
- 致电 1600 312 348 (24小时热线) 寻求心理医生帮助。
- 访问 www.healthdirect.gov.au 查看症状。
- 访问 www.nsw.gov.au/covid-19 获取 COVID-19 相关的其他信息。

000

紧急情况下拨打三零零(000)。例如呼吸困难或活动状态下降等紧急情况。

口译服务

寻求免费的语言服务，请致电 13 14 60。

如果您有如下症状



- 请致电或联系。致电您的家庭医生 (GP) 或前往公共 COVID-19 诊所: www.nsw.gov.au/covid-19
- 前往救护车前往或联系您所在地区的救护车服务的人员为救护车。请保持公共卫生。出救护车时。
- 避免外出就餐。如果没有口罩。请佩戴口罩立即就医。

保护自己，保护他人。



保持良好卫生习惯



保持社交距离



尽量待在家里



Look after your mental health during COVID-19 – poster

COVID-19

COVID-19 新冠肺炎大流行期间 关注您的心理健康

1. 保持活跃

定期运动有助于保持身体和精力充沛。无论散步、慢跑、瑜伽或室内健身。选择自己喜欢的活动。坚持定期锻炼很重要。当您走出家门到户外运动时，一定要记得与他人保持 1.5 米的距离。

2. 健康饮食

良好的饮食习惯有助于改善身心健康。多吃不同种类的蔬菜。水果和富含维生素的食物。例如坚果、豆类、全麦面包、鸡蛋和其他豆类。不健康的零食或饮料通常含有大量的糖分、盐和脂肪。应保持适量进食。您可能会感到对某些食物的需求。您应该健康地处理压力和焦虑。从保持精力充沛，心情愉快。

3. 保持联系

社交联系对我们的心理健康很重要。通过电话或网络与家人及朋友保持联系。与亲人和社区中值得信赖的人分享您的心情。同时不要让他们与您分享他们的感受。尽量减少与他人或宠物。当您与他们互动时，一定要记得保持 1.5 米的社交距离。并要注意个人卫生。千万不要在身体不舒服或感到焦虑时去探望。

4. 暂时屏蔽新闻和社交媒体

社交媒体和新闻网站与手机好友保持联系。但同时也会占用很多时间。避免让我们焦虑不安。对新闻或问题感到不公平。您应该选择来自官方或可靠的信源来源。

5. 保持生活有规律

起居有时。饮食有节。保持生活有规律对您大有裨益。简单计划一天中要做的事情。分配时间做家务。与他人交流。从事喜欢的活动和爱好。

6. 关注自己的心理健康和福祉

关注自己的心理健康和福祉非常重要。与此同时，您的家人、朋友和宠物也有同样的需求。同样需要您多关心。无论是精神上、情感上、感到压力或焦虑或不知所措。这些都是值得关注的迹象。如果您有这些迹象，应该立即寻求帮助。

7. 寻求支持

面对焦虑和压力。不妨与信任的人聊一聊。不必一味独自承担。不要担心自己会给别人带来麻烦。

如果您感到难以应对。可拨打 1800 512 348。联系冠状病毒心理健康专线 (Coronavirus Mental Wellbeing Line)。与训练有素的辅导员交流。需要免费电话或短信可拨打 1800 512 348。或到您所在的社区中心。然后寻求心理咨询师或心理健康专家的帮助。

如果您目前的精神状态让您无法继续健康的生活。请与当地的心理健康 (GP) 联系，获取帮助。

本海报由 (NSW) 心理健康服务 (MHS) 设计。设计灵感来自 (MHS) 2020 年 3 月。



Simplified Chinese: COVID Safe business information

Show your commitment to COVID Safety and keeping our community safe. Complete a COVID-19 Safety Plan and register as a COVID Safe business.

Links to translated COVID Safe Plans for businesses:

- [General](#)
- [Beauty, Nail, Waxing, Tanning and Hairdressing Salons](#)
- [Restaurants and Cafes including food courts](#)

For more information on COVID Safe businesses, go to www.nsw.gov.au/covid-19/covid-safe-business

Example of the Simplified Chinese COVID-Safe poster received on registration



Simplified Chinese: Media campaign assets



[Stay safe family gatherings press ad](#)



[Get tested press ad](#)



[Dr Pak – Get tested clinics video](#)



[Dr Pak – Get tested symptoms video](#)



[Get tested \(clinics\) radio ad](#)

[Distancing radio ad](#)



Get tested high alert social ad

Traditional Chinese: COVID Safe community information

Links to translated PDF documents to download:

[How to stop the spread – poster](#)

Help us stop the spread

- Clean your hands thoroughly for at least 20 seconds with soap and water, or an alcohol-based hand rub.
- Cover your nose and mouth when coughing and sneezing with a tissue or a flexed elbow. Put the tissues in the bin.
- Avoid close contact with anyone with cold or flu-like symptoms.
- Stay home if you are sick.

幫助我們防止病毒傳播 Chinese - Simplified

- 洗淨雙手，用肥皂和清水或含酒精的擦手液洗至少20秒鐘。
- 咳嗽和打噴嚏時用紙巾或彎曲肘部遮住口鼻。將紙巾丟入垃圾桶。
- 避免密切接觸有類似感冒或流感症狀的人。
- 如果生病，那麼請留在家裡。

幫助我們防止病毒傳播 Chinese - Traditional

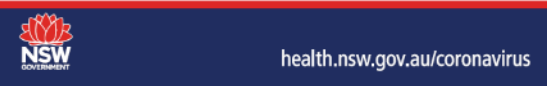
- 洗淨雙手，用肥皂和清水或含酒精的擦手液洗至少20秒鐘。
- 咳嗽和打噴嚏時用紙巾或彎曲肘部遮住口鼻。將紙巾丟入垃圾桶。
- 避免密切接觸有類似感冒或流感症狀的人。
- 如果生病，那麼請留在家裡。

감염 전파 방식을 도와주세요 Korean

- 화장 비누로 혹은 알코올 기반 손소독제로 최소한 20초 동안 손을 철저히 세척하세요.
- 기침과 재채기를 할 때 티슈 혹은 굴린 팔꿈치로 코와 입을 막습니다. 티슈는 쓰레기통에 버립니다.
- 감기 혹은 독감과 같은 증상을 가진 사람들의 근접 접촉을 피합니다.
- 아플 경우 집에 머물니다.

Hãy giúp chúng tôi chặn đứng sự lây lan của siêu vi Vietnamese

- Rửa tay kỹ ít nhất là 20 giây với nước và xà phòng, hoặc dùng dung dịch rửa tay khô có cồn.
- Dùng khăn giấy để che mũi và miệng khi ho hoặc hắt hơi, hoặc hắt hơi vào khuỷu tay co lại. Thay bỏ khăn giấy vào thùng rác.
- Tránh tiếp xúc gần với người nào có triệu chứng giống như cúm hoặc cảm lạnh.
- Ở nhà nếu quý vị đang bệnh.



[How to slow the spread – factsheet](#)

減緩 2019 冠狀病毒 (COVID-19) 的傳播

個人、社區和組織都可以採取措施減緩 COVID-19 的傳播。並保護社區中較為脆弱的人。我們鼓勵您立即採取行動，減少傳播在社區的風險。您可以用多種簡單的方式做到這事：保持良好衛生習慣，以及保持社交距離。

保持社交距離是指避免與他人緊密接觸。保持良好衛生習慣，則指要認真洗手及咳嗽時掩鼻。

給民眾的建議

- 向所有對外進行，即使沒有症狀，亦請與他人保持至少 1 公尺的社交距離。
- 保持良好衛生習慣——勤洗手。使用肥皂和水洗至少 20 秒。避免觸摸面部，咳嗽或打噴嚏時用紙巾或彎曲肘部遮住口鼻。避免與他人緊密接觸。
- 避免與他人緊密接觸。避免與他人緊密接觸是指避免與他人緊密接觸。
- 避免與他人緊密接觸。避免與他人緊密接觸是指避免與他人緊密接觸。

給雇主和服務提供者的建議

- 鼓勵員工洗手及佩戴口罩。鼓勵員工佩戴口罩及手套。
- 鼓勵員工佩戴口罩及手套。鼓勵員工佩戴口罩及手套。
- 鼓勵員工佩戴口罩及手套。鼓勵員工佩戴口罩及手套。

[If you have symptoms – poster](#)

COVID-19 Symptoms and Testing



If you have symptoms such as **cough, sore/scratchy throat or shortness of breath or unexplained fever**, you should be tested for COVID-19.

Call your GP or visit a public COVID-19 clinic:
<https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>

If you need an interpreter call TIS National on 131 450 and ask for the National Coronavirus Health Information Line.

COVID-19 症狀與測試 Chinese - Simplified

如果您有咳嗽、咽喉痛或發熱、呼吸急促或不明原因的發燒等症狀，那麼您應該進行 COVID-19 檢測。請打電話給全科醫生或去公立的 COVID-19 診所：<https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>。如果您需要口譯員，請打電話 131 450 聯 TIS National 聯絡，要求打電話給 National Coronavirus Health Information Line。

COVID-19 症狀與測試 Chinese - Traditional

如果您有咳嗽、咽喉痛或發熱、呼吸急促或不明原因的發燒等症狀，那麼您應該進行 COVID-19 檢測。請打電話給全科醫生或去公立的 COVID-19 診所：<https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>。如果您需要口譯員，請打電話 131 450 聯 TIS National 聯絡，要求打電話給 National Coronavirus Health Information Line。

COVID-19 증상 및 검사 Korean

기침, 목열증/마른기침 혹은 숨가쁨 혹은 원인 모를 발열 등의 증상이 있을 경우 COVID-19 검사를 받아야 합니다. GP에 연락하거나 공공 COVID-19 클리닉을 방문하십시오. <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>. 통역사가 필요한 경우 TIS National 131 450에 전화하여 National Coronavirus Health Information Line를 요청하십시오.

Các Triệu chứng và Xét nghiệm COVID-19 Vietnamese

Nếu quý vị có các triệu chứng chẳng hạn như ho, đau rát cổ họng hoặc hụt hơi hoặc sốt mà không rõ lý do, quý vị nên đi thử nghiệm COVID-19. Nên gọi đến bác sĩ gia đình (GP) hoặc đến trạm xá công cộng COVID-19: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>. Nếu quý vị cần thông dịch viên, xin vui lòng gọi đến TIS National qua số 131 450 và nhờ họ gọi đến National Coronavirus Health Information Line (Đường dây Thông tin Y tế Toàn quốc về Siêu vi Corona).



Traditional Chinese: COVID Safe community information

COVID-19 – Help us stop the spread - poster

Help us stop the spread

- Clean your hands thoroughly for at least 20 seconds with soap and water, or an alcohol-based hand rub.
- Cover your nose and mouth when coughing and sneezing with a tissue or a flexed elbow. Put the tissues in the bin.
- Avoid close contact with anyone with cold or flu-like symptoms.
- Stay home if you are sick.

幫助我們防止病毒傳播 Chinese - Simplified

- 洗淨雙手，用肥皂和清水或含酒精的擦手液洗至少20秒鐘。
- 咳嗽和打噴嚏時用紙巾或彎曲肘部遮住口鼻。將紙巾丟入垃圾桶。
- 避免密切接觸有類似感冒或流感症狀的人。
- 如果生病，那麼請留在家裡。

幫助我們防止病毒傳播 Chinese - Traditional

- 洗淨雙手，用肥皂和清水或含酒精的擦手液洗至少20秒鐘。
- 咳嗽和打噴嚏時用紙巾或彎曲肘部遮住口鼻。將紙巾丟入垃圾桶。
- 避免密切接觸有類似感冒或流感症狀的人。
- 如果生病，那麼請留在家裡。

감염 전파 방식을 도와주세요 Korean

- 물과 비누로 혹은 알코올 기반 손소독제로 최소한 20초 동안 손을 철저히 세척하세요.
- 기침과 재채기를 할 때 티슈 혹은 굴린 팔꿈치로 코와 입을 막으십시오. 티슈는 쓰레기통에 버립니다.
- 감기 혹은 독감과 같은 증상을 가진 사람들의 근접 접촉을 피합니다.
- 아름 경우 집에 머물니다.

Hãy giúp chúng tôi chặn đứng sự lây lan của siêu vi Vietnamese

- Rửa tay kỹ ít nhất là 20 giây với nước và xà phòng, hoặc dùng dung dịch rửa tay khô có cồn.
- Dùng khăn giấy để che mũi và miệng khi ho hoặc hắt hơi, hoặc ho/hắt hơi vào khuỷu tay co lại. Thải bỏ khăn giấy vào thùng rác.
- Tránh tiếp xúc gần với người nào có triệu chứng giống như cúm hoặc cảm lạnh.
- Ở nhà nếu quý vị đang bệnh.

NSW GOVERNMENT health.nsw.gov.au/coronavirus

COVID-19 – who to call – poster

COVID-19 (2019冠狀病毒病) 電話幫助熱線

如果您有問題或尋求支持

- 撥打1800 020 080 (24小時) 與社區服務熱線聯繫。
- 撥打18 77 88 (24小時) 與社區服務熱線聯繫。
- 撥打1800 512 340 (24小時) 與社區服務熱線聯繫。
- 訪問 www.nsw.gov.au/coronavirus 獲取 COVID-19 相關信息。

保護自己，保護他人。

保護社交距離

避免前往公共場所

避免前往公共場所

避免前往公共場所

NSW GOVERNMENT

Avoid large family gatherings

感覺身體不適嗎？請避免大型的家庭集會，並立刻接受檢測。

如果您的家庭成員眾多，暫時避免與家人相聚是愛家人最好的表現。

請瀏覽以下網頁，查詢新冠病毒肺炎檢測診所清單：
<https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>

NSW GOVERNMENT

Look after your mental health during COVID-19 – poster

COVID-19 關注您的心理健康

- 保持活躍**
運動有助於減輕焦慮和壓力。每天進行30分鐘的運動，如散步、慢跑、瑜伽或室內健身。選擇您喜歡的活動，並找到志同道合的人一起運動。如果您無法出門，可以嘗試室內運動，如瑜伽、健身操等。
- 健康飲食**
保持均衡的飲食，包括水果、蔬菜、全穀物、蛋白質和健康的脂肪。避免過度飲酒、吸煙和非法藥物。如果您無法出門，可以嘗試室內運動，如瑜伽、健身操等。
- 保持聯繫**
如果您感到孤獨，請與家人和朋友保持聯繫。如果您無法出門，可以嘗試室內運動，如瑜伽、健身操等。
- 暫時停止新聞和社交媒體**
如果您感到焦慮，請暫時停止閱讀新聞和社交媒體。如果您無法出門，可以嘗試室內運動，如瑜伽、健身操等。
- 保持生活有規律**
保持规律的作息時間，包括睡眠、進食和運動。如果您無法出門，可以嘗試室內運動，如瑜伽、健身操等。
- 關注自己的心理健康和福祉**
如果您感到焦慮，請與家人和朋友保持聯繫。如果您無法出門，可以嘗試室內運動，如瑜伽、健身操等。
- 尋求支持**
如果您感到焦慮，請與家人和朋友保持聯繫。如果您無法出門，可以嘗試室內運動，如瑜伽、健身操等。

NSW GOVERNMENT

Traditional Chinese: COVID Safe business information

Show your commitment to COVID Safety and keeping our community safe. Complete a COVID-19 Safety Plan and register as a COVID Safe business.

Links to translated COVID Safe Plans for businesses:

- [General](#)
- [Beauty, Nail, Waxing, Tanning and Hairdressing Salons](#)
- [Restaurants and Cafes including food courts](#)

For more information on COVID Safe businesses, go to www.nsw.gov.au/covid-19/covid-safe-business

Example of the Traditional Chinese COVID-Safe poster received on registration



Traditional Chinese: Media campaign assets



[Stay safe family gatherings press ad](#)



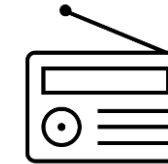
[Get tested press ad](#)



[Continue healthcare video](#)



[Mental wellbeing video](#)



[Get tested \(clinics\) radio ad](#)

[Distancing radio ad](#)

[Border Entry social ad](#)



Korean: COVID Safe community information

Links to translated PDF documents to download:

[COVID-19 – Help us stop the spread - poster](#)

[How to slow the spread – factsheet](#)

[Hygiene etiquette to stop the spread – poster](#)

[Tell staff if you have symptoms – poster](#)

Help us stop the spread

- Clean your hands thoroughly for at least 20 seconds with soap and water, or an alcohol-based hand rub.
- Cover your nose and mouth when coughing and sneezing with a tissue or a flexed elbow. Put the tissues in the bin.
- Avoid close contact with anyone with cold or flu-like symptoms.
- Stay home if you are sick.

幫助我們防止病毒傳播

Chinese - Simplified

- 洗淨雙手，用肥皂和清水或含酒精的擦手液洗至少20秒鐘。
- 咳嗽和打噴嚏時用紙巾或彎曲肘部遮住口鼻。將紙巾丟入垃圾箱。
- 避免密切接觸有類似感冒或流感症狀的人。
- 如果生病，那麼請留在家裡。

幫助我們防止病毒傳播

Chinese - Traditional

- 洗淨雙手，用肥皂和清水或含酒精的擦手液洗至少20秒鐘。
- 咳嗽和打噴嚏時用紙巾或彎曲肘部遮住口鼻。將紙巾丟入垃圾箱。
- 避免密切接觸有類似感冒或流感症狀的人。
- 如果生病，那麼請留在家裡。

감염 전파 방식을 도와주세요

Korean

- 종과 비누로 혹은 알코올 기반 손소독제로 최소한 20초 동안 손을 철저히 세척하세요.
- 기침과 재채기를 할 때 티슈 혹은 굴린 팔꿈치로 코와 입을 막습니다. 티슈는 쓰레기통에 버립니다.
- 감기 혹은 독감과 같은 증상을 가진 사람과의 근접 접촉을 피합니다.
- 아플 경우 집에 머물니다.

Hãy giúp chúng tôi chặn đứng sự lây lan của siêu vi

Vietnamese

- Rửa tay kỹ ít nhất 12 giây với nước và xà phòng, hoặc dùng dung dịch rửa tay khô có cồn.
- Dùng khăn giấy để che mũi và miệng khi ho hoặc hắt hơi, hoặc ho/hắt hơi vào khuỷu tay co lại. Thải bỏ khăn giấy vào thùng rác.
- Tránh tiếp xúc gần với người nào có triệu chứng giống như cúm hoặc cảm lạnh.
- Ở nhà nếu quý vị đang bệnh.

health.nsw.gov.au/coronavirus

COVID-19 확산 지연 대책

3월, 4월 중, NSW 정부 COVID-19 확산을 억제하고 자의 자살률과 자살 위험을 낮추고 있습니다.

감염 확산을 늦추고 예방하는 것은 COVID-19 확산을 억제하는 데 중요합니다. 위생과 예방 조치를 취하고 사회적 거리 두기 두 가지는 잘 실천하는 것 도움이 됩니다.

사회적 거리 두기는 다른 사람과 가까이 접촉하는 것을 피하는 것입니다. 잘 실천하는 것 도움이 됩니다. 다른 사람과 1미터 이상 떨어져 있도록 하세요.

공중 지침

- COVID-19 확산을 늦추고 예방하는 것은 COVID-19 확산을 억제하는 데 중요합니다. 위생과 예방 조치를 취하고 사회적 거리 두기 두 가지는 잘 실천하는 것 도움이 됩니다.
- 감염 확산을 늦추고 예방하는 것은 COVID-19 확산을 억제하는 데 중요합니다. 위생과 예방 조치를 취하고 사회적 거리 두기 두 가지는 잘 실천하는 것 도움이 됩니다.
- 감염 확산을 늦추고 예방하는 것은 COVID-19 확산을 억제하는 데 중요합니다. 위생과 예방 조치를 취하고 사회적 거리 두기 두 가지는 잘 실천하는 것 도움이 됩니다.

고령자와 서비스 제공기관에 드리는 조언

- 연락처를 관리하세요. 가능한 한 자주 연락하세요. 연락처를 관리하세요.
- 연락처를 관리하세요. 가능한 한 자주 연락하세요. 연락처를 관리하세요.
- 연락처를 관리하세요. 가능한 한 자주 연락하세요. 연락처를 관리하세요.

협조해주세요

확산 방지

손 철저히 씻기

20 초 이상 비누를 이용해서 물로 씻거나
알코올 손세정제를 사용해서 손을 철저히 씻기

코와 입 가리기

기침 혹은 재채기 시 티슈나 팔꿈치로 입과 코를 가리세요.
티슈는 쓰레기통에 버리기

밀착 접촉 방지

감기나 독감 증상이 있는 사람들과의 가까운 접촉 피하기

마스크 착용

마스크 착용 의무화

health.nsw.gov.au/coronavirus

증상이 있습니까? 검사를 받으십시오.

COVID-19 증상을 가진 사람은 누구나 검사를 받아야 합니다.

증상은 다음과 같습니다.

열

≥37.5°

기침

인후통

호흡곤란

후각 상실

미각 상실


COVID-19의 다른 보고된 증상으로는:
피로, 콧물, 근육통, 관절통, 메스꺼움/구토, 설사, 식욕 부진
또는 기타 독감 증상.

health.nsw.gov.au/coronavirus

Korean: COVID Safe community information

If you have symptoms – poster

COVID-19 Symptoms and Testing



If you have symptoms such as **cough, sore/scratchy throat or shortness of breath or unexplained fever**, you should be tested for COVID-19.

Call your GP or visit a public COVID-19 clinic:
<https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>

If you need an interpreter call TIS National on 131 450 and ask for the National Coronavirus Health Information Line.

COVID-19 症状与测试 Chinese - Simplified

如果您有咳嗽、咽喉痛或发烧、呼吸急促或不明确原因的发烧等症状，那么您应该进行COVID-19检测。请打电话给全科医生或去公立的COVID-19诊所：<https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>。如果您需要口译员，请打电话131 450 跟TIS National 联络，要求打电话给National Coronavirus Health Information Line。

COVID-19 症狀與測試 Chinese - Traditional

如果您有咳嗽、咽喉痛或發燒、呼吸急促或不明确原因的发烧等症状，那么您应该进行COVID-19检测。请打电话给全科医生或去公立的COVID-19诊所：<https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>。如果您需要口译员，请打电话131 450 跟TIS National 联络，要求打电话给National Coronavirus Health Information Line。

COVID-19 증상 및 검사 Korean

기침, 목 열증/머금거림 혹은 숨가쁨 혹은 원인 모를 발열 등의 증상이 있을 경우 COVID-19 검사를 받아야 합니다. GP에 연락하거나 공공 COVID-19 클리닉을 방문하십시오. <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>. 통역사가 필요한 경우 TIS National 131 450에 전화하여 National Coronavirus Health Information Line을 요청하십시오.

Các Triệu chứng và Xét nghiệm COVID-19 Vietnamese

Nếu quý vị có các triệu chứng chẳng hạn như ho, đau/rất cổ họng hoặc hụt hơi hoặc sốt mà không rõ lý do, quý vị nên đi thử nghiệm COVID-19. Nên gọi đến bác sĩ gia đình (GP) hoặc đến trạm xá công cộng COVID-19: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>. Nếu quý vị cần thông dịch viên, xin vui lòng gọi đến TIS National qua số 131 450 và nhờ họ gọi đến National Coronavirus Health Information Line (Đường dây Thông tin Y tế Toàn quốc về Siêu vi Corona).

National Coronavirus Health Information Line
1800 020 080

Avoid large family gatherings

**몸이 안 좋으십니까?
대규모 가족 모임을
피하시고 즉시 검사를
받으십시오.**

큰 확대 가족의 일원이라면,
거리를 두는 것이 사랑을
표현하는 가장 큰 행위입니다.

코로나19 선별 진료소 목록은 다음 사이트에서 찾아볼 수 있습니다.

<https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>
 #만원하계지나기 #검사를받으세요



Physical distancing – poster

**여러분 자신과 사랑하는
사람을 안전하게 지켜 주세요**

- 큰 규모의 가족 모임에 참석하지 않습니다
- 다른 사람과 1.5미터 거리두기를 유지합니다
- 손을 씻습니다
- 기침이나 재채기를 팔꿈치에 합니다
- 몸이 좋지 않다면 검사를 받으십시오

코로나19 선별 진료소 목록은 다음 사이트에서 찾아볼 수 있습니다.

<https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>
 #만원하계지나기 #검사를받으세요



COVID-19 – who to call – poster

코비드-19 (코로나바이러스)
**누구에게
연락할까요**



문의 및 지원

- 건강관련 문의 또는 증상 확인은 **1800 020 080** (24/7) 번호로 연락하십시오.
- 건강과 관련된 문의는 **13 22 66** (24/7) 번호로 연락하십시오.
- 정신적 필요를 위한 지원을 원하시면 **1800 312 348** (24/7) 번호로 연락하십시오.
- 정신을 확인하시려면 www.healthdirect.nsw.gov.au 웹사이트를 방문하십시오.
- 기타 모든 COVID-19와 관련된 정보는 www.nsw.gov.au/covid-19 웹사이트를 방문하십시오.

트리플 제로

호출 곤란 또는 이는 상대에서 숨어 지면 것과 같은 음성상향을 위해
 트리를 제로 (000)를 작성하십시오.

통역사 서비스

여러분의 언어로 무료 도움을 받으려면 **13 14 50**번으로 연락하십시오.

여러분에게 증상이 있다면



- 현재 자가 검사를 받으십시오. 여러분의 지역적에게 연락하거나 코비드-19 공공 진료소를 방문하십시오 www.nsw.gov.au/covid-19
- 본인 과실에 지원이나 가족으로부터 또는 가까운 가족을 혼자자가 운영하는 것은 국상으로 가능하십시오. 국상교육, 매시 또는 라이드 배어 서비스로 연결하십시오.
- 수출물 테스트를 작성하십시오. 국상물 수 출자한 도지 후 즉시 테스트를 요청하십시오.

여러분 자신과
타인들을
보호하십시오.



Korean: COVID Safe business information

Show your commitment to COVID Safety and keeping our community safe. Complete a COVID-19 Safety Plan and register as a COVID Safe business.

Links to translated COVID Safe Plans for businesses:

- [General](#)
- [Beauty, Nail, Waxing, Massage and Tattoo parlours, Tanning, and Hairdressing Salons](#)
- [Restaurants and Cafes including food courts](#)

For more information on COVID Safe businesses, go to www.nsw.gov.au/covid-19/covid-safe-business

Example of the Korean COVID-Safe poster received on registration



Korean: Media campaign assets



COVID-19

무슨 증세라도 있으면, 그때그때 검사를 받으세요.

COVID-19 잠열 예방을 도와주세요. 증세가 하나밖에 없다면, 아
우려 경미하다 하더라도, 검사를 받으세요. 전에 검사를 받았더라
도 다시 받으세요. 검사는 안전하고 간편하며 공공 클리닉에서 무료
로 제공합니다.

그러므로 귀하가 다음 중 어떤 증세라도 있으면 오늘 검사받으세요.

- > 열
- > 인후통
- > 기침
- > 숨 가쁨
- > 후각 상실
- > 미각 상실

> 코로나바이러스를 멀리할 수 있도록 도와주세요

집 근처 검사소를 찾으시려면
nsw.gov.au를 방문하시거나 GP에게 연락하세요

NSW GOVERNMENT

[Get tested press ad](#)



COVID-19

COVID-19때문에 건강 관리를 미루지 마세요.

COVID-19 확산 증지에 적극적으로 동참해주셔서 감사합니
다. 남들을 챙겨주느라 애쓰다가
자신의 건강을 소홀히 하시면 안 됩니다.
정기 건강 검진 및 정신과 예약을 유지하시고 필요하다면 병
원에 가셔도 안전합니다. 귀하의 몸에 무슨 불편이 있든지,
도와드릴 준비가 되어있습니다.

본인의 건강을 챙기시는 게, 우리가 생명을 구하는 데 도움을
주시는 것입니다.

> 생명을 구할 수 있도록 도와주세요

COVID-19에 대한 최신 정보를 얻으려면
nsw.gov.au를 방문해주세요.

NSW GOVERNMENT

[Continue healthcare press ad](#)



[Get tested \(clinics\) radio ad](#)

[Distancing radio ad](#)

Vietnamese: COVID Safe community information

Links to translated PDF documents to download:

[COVID-19 – Help us stop the spread - poster](#)

[How to slow the spread – factsheet](#)

[Hygiene etiquette to stop the spread – poster](#)

[If you have symptoms – poster](#)

Help us stop the spread

- Clean your hands thoroughly for at least 20 seconds with soap and water, or an alcohol-based hand rub.
- Cover your nose and mouth when coughing and sneezing with a tissue or a flexed elbow. Put the tissues in the bin.
- Avoid close contact with anyone with cold or flu-like symptoms.
- Stay home if you are sick.

幫助我們防止病毒傳播 Chinese - Simplified

- 洗净双手，用肥皂和清水或含酒精的擦手液洗至少20秒钟。
- 咳嗽和打喷嚏时用纸巾或弯曲肘部遮住口鼻。将纸巾丢入垃圾箱。
- 避免密切接触有类似感冒或流感症状的人。
- 如果生病，那么请留在家中。

幫助我們防止病毒傳播 Chinese - Traditional

- 洗淨雙手，用肥皂和清水或含酒精的擦手液洗至少20秒鐘。
- 咳嗽和打噴嚏時用紙巾或彎曲肘部遮住口鼻。將紙巾丟入垃圾箱。
- 避免密切接觸有類似感冒或流感症狀的人。
- 如果生病，那麼請留在家中。

감염 전파 방지용 도와주세요 Korean

- 물과 비누로 혹은 알코올 기반 손소독제로 최소한 20초 동안 손을 철저히 세척하세요.
- 기침과 재채기를 할 때 티슈 혹은 굽힌 팔꿈치로 코와 입을 막으십시오. 티슈는 쓰레기통에 버리십시오.
- 감기 혹은 독감과 같은 증상을 가진 사람과의 근접 접촉을 피하십시오.
- 아플 경우 집에 머물러주세요.

Hãy giúp chúng tôi chặn đứng sự lây lan của siêu vi Vietnamese

- Rửa tay kỹ ít nhất là 20 giây với nước và xà phòng, hoặc dùng dung dịch rửa tay khô có cồn.
- Dùng khăn giấy để che mũi và miệng khi ho hoặc hắt hơi, hoặc ho/hắt hơi vào khuỷu tay co lại. Thải bỏ khăn giấy vào thùng rác.
- Tránh tiếp xúc gần với người nào có triệu chứng giống như cúm hoặc cảm lạnh.
- Ở nhà nếu quý vị đang bệnh.



health.nsw.gov.au/coronavirus



Làm chậm lan truyền COVID-19

Để có thể làm chậm sự lan truyền của COVID-19 và giảm thiểu tác động của nó, chúng ta cần thực hiện một số hành động nhất định. Tất cả mọi người được khuyến khích phải tuân thủ các hướng dẫn của NSW để giảm thiểu sự lan truyền của COVID-19 và giảm thiểu tác động của nó. Các hướng dẫn này bao gồm: Giữ khoảng cách khi đi giao, tránh tiếp xúc gần với người khác, đeo khẩu trang khi đi ra ngoài công cộng, rửa tay thường xuyên và tránh tiếp xúc gần với người khác.

Lời khuyên cho cộng đồng

- Tất cả những người dân nước ngoài quốc gia khác tự cách ly tại nhà khi trở về Úc, cho dù quý vị không có triệu chứng bệnh.
- Thực hiện vệ sinh tốt - thường xuyên rửa tay 20 giây bằng xà phòng và nước, tránh tiếp xúc gần và ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay hoặc khăn giấy - và sau đó vứt bỏ khăn giấy vào thùng rác. Thường xuyên rửa tay để ngăn ngừa sự lan truyền của COVID-19.
- Nếu bị ốm, hãy ở nhà và không đi học, làm việc hoặc tham gia các hoạt động công cộng. Nếu quý vị có triệu chứng bệnh, hãy ở nhà và tránh tiếp xúc gần với người khác.
- Nếu bị ốm, hãy ở nhà và tránh tiếp xúc gần với người khác. Nếu quý vị có triệu chứng bệnh, hãy ở nhà và tránh tiếp xúc gần với người khác.
- Nếu bị ốm, hãy ở nhà và tránh tiếp xúc gần với người khác. Nếu quý vị có triệu chứng bệnh, hãy ở nhà và tránh tiếp xúc gần với người khác.
- Nếu bị ốm, hãy ở nhà và tránh tiếp xúc gần với người khác. Nếu quý vị có triệu chứng bệnh, hãy ở nhà và tránh tiếp xúc gần với người khác.
- Nếu bị ốm, hãy ở nhà và tránh tiếp xúc gần với người khác. Nếu quý vị có triệu chứng bệnh, hãy ở nhà và tránh tiếp xúc gần với người khác.
- Nếu bị ốm, hãy ở nhà và tránh tiếp xúc gần với người khác. Nếu quý vị có triệu chứng bệnh, hãy ở nhà và tránh tiếp xúc gần với người khác.

Lời khuyên cho các chủ nơi làm việc và ngành cung cấp dịch vụ

- Khuyến khích người dân đeo khẩu trang khi đi ra ngoài và khuyến khích người dân đeo khẩu trang khi đi ra ngoài.
- Khuyến khích người dân đeo khẩu trang khi đi ra ngoài và khuyến khích người dân đeo khẩu trang khi đi ra ngoài.
- Khuyến khích người dân đeo khẩu trang khi đi ra ngoài và khuyến khích người dân đeo khẩu trang khi đi ra ngoài.
- Khuyến khích người dân đeo khẩu trang khi đi ra ngoài và khuyến khích người dân đeo khẩu trang khi đi ra ngoài.
- Khuyến khích người dân đeo khẩu trang khi đi ra ngoài và khuyến khích người dân đeo khẩu trang khi đi ra ngoài.
- Khuyến khích người dân đeo khẩu trang khi đi ra ngoài và khuyến khích người dân đeo khẩu trang khi đi ra ngoài.
- Khuyến khích người dân đeo khẩu trang khi đi ra ngoài và khuyến khích người dân đeo khẩu trang khi đi ra ngoài.
- Khuyến khích người dân đeo khẩu trang khi đi ra ngoài và khuyến khích người dân đeo khẩu trang khi đi ra ngoài.

Giúp chúng tôi

Chấm dứt việc lây nhiễm



Rửa tay quý vị một cách kỹ lưỡng ít nhất trong vòng 20 giây với xà phòng và nước, hoặc chà tay bằng chất cồn.



Che mũi và miệng quý vị khi ho hoặc hắt hơi bằng giấy lau hoặc ho vào vòng khuỷu tay. Bỏ giấy lau vào thùng rác.



Tránh tiếp xúc gần với bất cứ ai có triệu chứng bị cảm hoặc cúm.



Ở nhà nếu quý vị bị bệnh.

Vietnamese

health.nsw.gov.au/coronavirus

Vietnamese

Có triệu chứng? Nên đi xét nghiệm.

Bất cứ ai có triệu chứng của COVID-19 cần nên đi xét nghiệm.

Những triệu chứng bao gồm:



sốt



ho



đau cổ họng



khó thở



mất khứu giác



mất vị giác

Những triệu chứng được báo cáo khác bao gồm: mệt mỏi, sổ mũi, đau cơ bắp, đau khớp, buồn nôn/ói mửa, tiêu chảy, biếng ăn hoặc những triệu chứng cảm cúm khác.



Xét nghiệm miễn phí, nhanh chóng và đơn giản.
health.nsw.gov.au/coronavirus

Vietnamese: COVID Safe community information

Avoid large family gatherings

Cảm thấy không khỏe? Hãy tránh những cuộc tập hợp gia đình đông đảo và được xét nghiệm ngay tức thì.

Nếu quý vị là một phần của một gia đình đông người, rộng lớn, đứng tránh ra xa có thể là hành động yêu thương lớn nhất.

Để có danh sách các phòng khám chữa bệnh có xét nghiệm COVID-19 hãy viếng thăm:
<https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>
#hãyđochominhantolam #hãyduyducdngnghiem



Physical distancing – poster

Hãy giữ cho quý vị và những người thân yêu của quý vị được an toàn


- Đừng dự những cuộc tụ họp lớn của gia đình
- Giữ khoảng cách xa 1.5 mét với những người khác
- Rửa tay
- Ho và hắt hơi vào khuỷu tay quý vị
- Nếu quý vị cảm thấy không khỏe, hãy được xét nghiệm

Để có danh sách các phòng khám chữa bệnh có xét nghiệm COVID-19 hãy viếng thăm:
<https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>
#hãyđochominhantolam #hãyduyducdngnghiem



COVID-19 – who to call – poster

COVID-19 (Siêu Vi Corona) Có thể gọi ai



Thắc mắc và hỗ trợ

- Gọi số 1800 020 080 (24/7) để được hướng dẫn về các triệu chứng, cách phòng ngừa và các dịch vụ hỗ trợ.
- Gọi số 1800 312 340 (24/7) để được hỗ trợ về các triệu chứng, cách phòng ngừa và các dịch vụ hỗ trợ.
- Gọi số 1800 312 340 (24/7) để được hỗ trợ về các triệu chứng, cách phòng ngừa và các dịch vụ hỗ trợ.


Ba Số Không

Chỉ gọi Ba Số Không (000) trong những trường hợp khẩn cấp như bị hỏa hoạn hoặc bị tai nạn.

Dịch vụ thông ngôn


Gọi số 13 14 50 để được giúp đỡ về ngôn ngữ của bạn.

Nếu có các triệu chứng



- Trước hết hãy tự cách ly. Gọi điện thoại cho bác sĩ hoặc nhân viên y tế để được hướng dẫn.
- Nếu đi bằng xe riêng của bạn hoặc xe nhà của người trong gia đình hoặc người bạn thân, hãy đeo khẩu trang và giữ khoảng cách xa người khác.
- Mang khẩu trang y tế. Nếu không có thì hãy đeo khẩu trang ngay sau khi đến nơi.

Bảo vệ chính mình và người khác.



NSW GOVERNMENT

Look after your mental health during COVID-19 – poster

COVID-19

Giữ gìn sức khỏe tâm thần của chúng ta trong thời điểm đại dịch COVID-19 (Siêu Vi Corona)



- 1. Hoạt động cơ thể**
Tập thể dục là tốt cho tinh thần và cơ thể. Chọn hoạt động mà bạn thích và làm nó thường xuyên. Tập thể dục giúp giảm căng thẳng và cải thiện tâm trạng.
- 2. Ăn uống bổ dưỡng**
Dùng thức ăn bổ dưỡng là tốt cho sức khỏe. Ăn uống bổ dưỡng giúp tăng cường hệ miễn dịch và giúp bạn cảm thấy khỏe hơn.
- 3. Giữ liên lạc**
Các mối quan hệ gia đình và bạn bè là quan trọng. Giữ liên lạc với họ để cảm thấy được hỗ trợ và không cô đơn.
- 4. Giữ tinh thần tích cực và năng nổ**
Thiền và các hoạt động tâm linh có thể giúp bạn cảm thấy bình tĩnh và lạc quan.
- 5. Duy trì lối sống lành mạnh**
Sử dụng thuốc lá và rượu có thể gây hại cho sức khỏe tâm thần. Hạn chế sử dụng chúng để giữ tâm trạng ổn định.
- 6. Theo dõi sức khỏe tâm thần và phúc lợi của mình**
Nếu bạn cảm thấy căng thẳng hoặc lo lắng, hãy tìm kiếm sự hỗ trợ từ chuyên gia tư vấn.
- 7. Tìm hỗ trợ**
Đừng ngại tìm kiếm sự hỗ trợ từ chuyên gia tư vấn. Họ có thể giúp bạn vượt qua khó khăn và cảm thấy tốt hơn.

NSW GOVERNMENT

Additional resources: [Tell staff if you have symptoms – poster](#)

Vietnamese: COVID Safe business information

Show your commitment to COVID Safety and keeping our community safe. Complete a COVID-19 Safety Plan and register as a COVID Safe business.

Links to translated COVID Safe Plans for businesses:

- [General](#)
- [Beauty, Nail, Waxing, Tanning and Hairdressing Salons](#)
- [Restaurants and Cafes including food courts](#)

For more information on COVID Safe businesses, go to www.nsw.gov.au/covid-19/covid-safe-business

Example of the Vietnamese COVID-Safe poster received on registration



Vietnamese: Media campaign assets



Stay safe family gatherings press ad



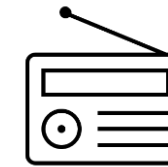
Get tested press ad



Mental wellbeing video



Continue healthcare video



Get tested (clinics) radio

Distancing radio

Border Entry social ad



Thai: COVID Safe community information

Links to translated PDF documents to download:

[Help us stop the spread – brochure](#)

[Slowing the spread - factsheet](#)

[Tell staff if you have symptoms - poster](#)

[Hygiene etiquette to stop the spread - poster](#)

Help us stop the spread

- Clean your hands thoroughly for at least 20 seconds with soap and water, or an alcohol-based hand rub.
- Cover your nose and mouth when coughing and sneezing with a tissue or a flexed elbow. Put the tissues in the bin.
- Avoid close contact with anyone with cold or flu-like symptoms.
- Stay home if you are sick.

Bantu kami menghentikan penyebarannya

- Bersihkan tangan Anda secara menyeluruh sekurang-kurangnya 20 detik dengan sabun dan air, atau dengan pembersih tangan berbasis alkohol.
- Tutupi hidung dan mulut Anda ketika batuk dan bersin dengan tisu atau siku yang dibelok. Ruang tisu ke tempat sampah.
- Hindari kontak dekat dengan orang yang sedang mengalami gejala seperti pilek atau flu.
- Tinggal di rumah jika Anda sedang sakit.

感染拡大防止にご協力ください

- 石鹸と水で少なくとも20秒間しっかりと手を洗ってください。またはアルコールベースの手洗剤で少なくとも20秒間しっかりと手を洗ってください。ティッシュは必ず拭き取った後、ゴミ箱に入れてください。
- 咳やくしゃみをする時は、ティッシュまたは肘の内側部分で鼻と口を覆ってください。使用済みティッシュはゴミ箱へ捨ててください。
- 風邪またはインフルエンザのような症状を持つ人との近距離接触を避けてください。
- 体調が悪化しない場合は、自宅に滞在してください。

Тархалтлыг зогсоогоод туслахыг

- Хамгийн дээдэлж 20 секундээр уусан эсвэл алкохолтой гар ургамгаар хэрэглэн хувиартайгаар хувиартайгаар угаахыг хичээх.
- Хамгийн дээдэлж 20 секундээр уусан эсвэл алкохолтой гар ургамгаар хэрэглэн хувиартайгаар хувиартайгаар угаахыг хичээх. Тусгайгаар хэрэглэн хувиартайгаар хувиартайгаар угаахыг хичээх.
- Хамгийн дээдэлж 20 секундээр уусан эсвэл алкохолтой гар ургамгаар хэрэглэн хувиартайгаар хувиартайгаар угаахыг хичээх.
- Хэрэгжүүлэх ёстой үедээ өөрийн гэртээ байхыг зөвлөж байна.

ช่วยเราหยุดการแพร่กระจายไวรัส

- ล้างมืออย่างละเอียดด้วยสบู่และน้ำเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้เจลล้างมือที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 20 วินาที
- ปิดจมูกและปากของคุณเวลาไอและจามด้วยกระดาษทิชชูหรือข้อศอกของคุณ อย่าทิ้งกระดาษทิชชูลงในถังขยะ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่ป่วยหรือมีอาการเหมือนหวัดหรือไข้หวัดใหญ่
- อยู่บ้านถ้าคุณป่วย



health.nsw.gov.au/coronavirus

การชะลอการแพร่กระจายไวรัส COVID-19

รายงาน: ความแพร่กระจายของไวรัส COVID-19 จะช้าลงหากเราปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้


คุณมีไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล หรือมีอาการคล้ายหวัดหรือไม่? หากใช่ ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

คำแนะนำสำหรับประชาชน

- อย่าไปงานสังสรรค์ งานเลี้ยง งานชุมนุมที่มีคนมากกว่า 14 คน เว้นแต่จำเป็นจริงๆ
- อย่าไปงานสังสรรค์ งานเลี้ยง งานชุมนุมที่มีคนมากกว่า 14 คน เว้นแต่จำเป็นจริงๆ
- อย่าไปงานสังสรรค์ งานเลี้ยง งานชุมนุมที่มีคนมากกว่า 14 คน เว้นแต่จำเป็นจริงๆ

คำแนะนำสำหรับนายจ้างและผู้ให้บริการ

- อย่าไปงานสังสรรค์ งานเลี้ยง งานชุมนุมที่มีคนมากกว่า 14 คน เว้นแต่จำเป็นจริงๆ
- อย่าไปงานสังสรรค์ งานเลี้ยง งานชุมนุมที่มีคนมากกว่า 14 คน เว้นแต่จำเป็นจริงๆ
- อย่าไปงานสังสรรค์ งานเลี้ยง งานชุมนุมที่มีคนมากกว่า 14 คน เว้นแต่จำเป็นจริงๆ



มีอาการบໍ?

ຈົ່ງໄປຮັບການກວດ

ທຸກຄົນທີ່ມີອາການ COVID-19 ຄວນໄດ້ຮັບການກວດ.

ອາການຕ່າງໆປະກອບມີ:

- ເຢັນໄຂ້ $\geq 37.5^{\circ}$
- ໄຂ້
- ເຈັບຕໍ່
- ຫາຍໃຈຍາກ
- ການສູນເສຍກິ່ນ
- ການສູນເສຍອິດຊາດ

ອາການອື່ນໆຂອງ COVID-19 ທີ່ໄດ້ຮັບລາຍງານມາ ລວມມີ: ເມື່ອຍລຳ, ຂີ້ມຸກຍ່ອຍ, ປວດກາມເນື້ອ, ປວດຕາມຂໍ້, ປວດຮາກ / ຮາກ, ຖອກທ້ອງ, ສູນເສຍຄວາມຢາກອາຫານ ຫຼື ອາການ ໄຂ້ຫວັດອື່ນໆ.

ການກວດແມ່ນຟຣີ, ໄວ ແລະ ງ່າຍ

Testing is free, quick and easy health.nsw.gov.au/coronavirus



ช่วยเราหยุดการแพร่กระจายเชื้อ

- ล้างทำความสะอาดมือให้ถี่ เป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาทีด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เจลล้างมือจากแอลกอฮอล์
- ปิดจมูกและปากของคุณเวลาไอและจามด้วยกระดาษทิชชูหรือข้อศอกของคุณ อย่าทิ้งกระดาษทิชชูลงในถังขยะ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่ป่วยหรือมีอาการเหมือนหวัดหรือไข้หวัดใหญ่
- หยุดอยู่บ้าน ถ้าคุณไม่สบาย




Thai

health.nsw.gov.au/coronavirus

Thai: COVID Safe community information

If you have symptoms - poster

COVID-19 Symptoms and Testing



If you have symptoms such as **cough, sore/scratchy throat or shortness of breath or unexplained fever**, you should be tested for COVID-19.

Call your GP or visit a public COVID-19 clinic: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>

If you need an interpreter call TIS National on 131 450 and ask for the National Coronavirus Health Information Line.

Gejala-Gejala dan Test COVID-19 Indonesian

Jika Anda mengalami gejala-gejala seperti batuk, sakit/gatal tenggorokan atau sesak napas atau demam tanpa sebab yang jelas, Anda harus menjalani tes COVID-19. Teleponlah dokter (GP) Anda atau kunjungi klinik umum COVID-19: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>. Jika Anda membutuhkan juru bahasa, teleponlah TIS National di 131 450 dan mintalah National Coronavirus Health Information Line.

COVID-19の症状と検査 Japanese

咳、喉の痛み/かゆみ、息切れ、原因不明の発熱等の症状がある場合は、COVID-19（新型コロナウイルス感染症）の検査を受けましょう。かかりつけの医師（GP）までお電話または公立のCOVID-19クリニックをお訪ねください（<https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>）。通訳を必要とする方は、電話通訳サービス（TIS National - Tel: 131 450）へお電話になり、National Coronavirus Health Information Lineにつなぐようご指定ください。

COVID-19 -ын шинж тэмдгүүд ба оношилгоо Mongolian

Хэрэв танд ханиалгах, хоолой хөндүүрлэх / загатах, амьсгал дундагч, эсвэл тодорхой бүс шалтгаангүй халууралт шинж тэмдэг COVID-19-ийн шинжлэгдэлд хамрагдаж байгаа бол, өөрийн эмчид үзүүлэх юм уу эсвэл COVID-19-ийн улсын эмнэлэгт очно уу: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>. Хэрэв танд орчуулагч хэрэгтэй бол TIS National-ын 131 450 утсанд залгах National Coronavirus Health Information Line-тай холбож өгөхийг хүсьдээрэй.

อาการและการตรวจ COVID-19 Thai

ถ้ามีอาการ เช่น ไอ เจ็บคอ/คันคอ หรือหายใจเหนื่อยโดยไม่ทราบสาเหตุ ร่วมกับอาการทาง COVID-19 โทรหาทีมแพทย์หรือทีมคัดกรอง COVID-19 ที่: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics> ถ้าต้องการล่ามโทรหาทีม TIS National หมายเลข 131 450 และขอให้ติดต่อ National Coronavirus Health Information Line

National Coronavirus Health Information Line

1800 020 080

Physical distancing - poster

ป้องกันทุกคนให้ปลอดภัย: การอยู่ห่างกัน

ช่วยหยุดการแพร่ระบาดของ COVID-19 ระหว่างบุคคล



อยู่ห่างระยะ 1.5 เมตร หรือ 5 ก้าวใหญ่จากผู้อื่น



ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของศูนย์เพื่อที่จะสามารถอยู่คนเดียว (ทั้งส่วนตัวและธุรกิจ)



จำกัดการจับมือหรือสัมผัสกับคนอื่นหรือใช้สิ่งของร่วมกัน



ลดการเข้าห้างสรรพสินค้าหรือศูนย์การค้าที่แออัด



ไม่ไปงานปาร์ตี้หรือรวมกลุ่มหรืออยู่บ้าน



ถ้าทางตรวจดำเนินการแล้วให้ปฏิบัติตามคำแนะนำ

อยู่อย่างปลอดภัย



ถ้าคุณมีไข้หรือมีอาการของ COVID-19 อยู่ที่บ้านคนเดียว



ถ้าคุณมีอาการของ COVID-19 อยู่ที่บ้านคนเดียว

อย่าลืม COVID-19



อย่าลืม COVID-19



อย่าลืม COVID-19

เพื่อได้อื่นๆเพิ่มเติม

โทรหาทีมแพทย์หรือทีมคัดกรอง COVID-19 ที่: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics> ถ้าต้องการล่ามโทรหาทีม TIS National หมายเลข 131 450 และขอให้ติดต่อ National Coronavirus Health Information Line

NSW GOVERNMENT

Who to call - poster

COVID-19 (โคโรนาไวรัส) โทรศัพท์ใครได้



คำถามและความช่วยเหลือ

- โทร 1800 020 080 (24/7) สำหรับคำถามเกี่ยวกับ COVID-19
- โทร 13 22 888 (24/7) สำหรับคำถามเกี่ยวกับ COVID-19
- โทร 1800 512 348 (24/7) สำหรับคำถามเกี่ยวกับ COVID-19
- โทร 131 450 (24/7) สำหรับคำถามเกี่ยวกับ COVID-19

ศูนย์สายตัว

ให้สายตัว 1800 020 080 โทรหาทีมแพทย์หรือทีมคัดกรอง COVID-19

บริการล่าม

สำหรับคำถามเกี่ยวกับ COVID-19 โทร 13 14 60

ถ้ามีอาการ



ถ้ามีอาการของ COVID-19 โทรหาทีมแพทย์หรือทีมคัดกรอง COVID-19



ถ้ามีอาการของ COVID-19 โทรหาทีมแพทย์หรือทีมคัดกรอง COVID-19



ถ้ามีอาการของ COVID-19 โทรหาทีมแพทย์หรือทีมคัดกรอง COVID-19



ถ้ามีอาการของ COVID-19 โทรหาทีมแพทย์หรือทีมคัดกรอง COVID-19

ป้องกันตนเองและผู้อื่น



ถ้ามีอาการของ COVID-19 โทรหาทีมแพทย์หรือทีมคัดกรอง COVID-19



ถ้ามีอาการของ COVID-19 โทรหาทีมแพทย์หรือทีมคัดกรอง COVID-19



ถ้ามีอาการของ COVID-19 โทรหาทีมแพทย์หรือทีมคัดกรอง COVID-19

NSW GOVERNMENT

Avoid large family gatherings

รู้สึกไม่สบายใช่ไหม? หลีกเลี่ยงการพบปะกับครอบครัวและไปตรวจทันที

ถ้าคุณเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวใหญ่ ครอบครัวขยาย การแยกตัวออกจากกันเป็นการแสดงความรักอย่างใหญ่หลวง



NSW GOVERNMENT

Show your commitment to COVID Safety and keeping our community safe. Complete a COVID-19 Safety Plan and register as a COVID Safe business.

- General
- Restaurants and Cafes including food courts
- Beauty, Nail, Waxing, Tanning and Hairdressing Salons

Example:

[illegible]

Hindi: Media campaign assets

COVID-19



Catching up with friends and family? Stay safe.

You might feel safe amongst friends and family but COVID-19 has spread through social gatherings.

In NSW, we recommended you avoid gatherings of 10 or more people in a home, especially if unwell.

And remember, it's small actions that will help keep everyone safe.

- > Don't entertain if unwell or anyone in your family is unwell.
- > Stay 1.5m apart, even from family and friends.
- > Wear a mask if you can't physically distance.
- > Say 'no' to hugs. A wave is safer.
- > Wash your hands regularly.
- > Get tested and self-isolate however mild your symptoms.

It's up to all of us to make COVID safe choices and help stop the spread.

> HELP US STAY COVID SAFE

For the latest information visit nsw.gov.au

NSW GOVERNMENT

[Stay safe family gatherings press ad](#)
(English for Indian press)

COVID-19



Get tested for any symptom, every time.

Help stop the spread of COVID-19. If you have just one symptom, no matter how mild, get tested immediately - even if you've been tested before. Testing is safe, easy and free at public clinics.

So if you have any of the following get tested today.

> Fever	> Shortness of breath
> Sore throat	> Loss of smell
> Coughing	> Loss of taste

> HELP US STAY COVID SAFE

To find your nearest testing clinic visit nsw.gov.au or contact your GP

NSW GOVERNMENT

[Distancing press ad](#)
(English for Indian press)



[Get tested](#)
[\(clinics\) radio](#)

[Get tested](#)
[\(symptoms\) radio](#)

Polish: COVID Safe community information

Links to translated PDF documents to download:

[Help us stop the spread – brochure](#)

[Home isolation guide – factsheet](#)

[Physical distancing – poster](#)

[Tell staff if you have symptoms – poster](#)

Help us stop the spread

- Clean your hands thoroughly for at least 20 seconds with soap and water, or an alcohol-based hand rub.
- Cover your nose and mouth when coughing and sneezing with a tissue or a flexed elbow. Put the tissues in the bin.
- Avoid close contact with anyone with cold or flu-like symptoms.
- Stay home if you are sick.

Βοηθήστε μας να σταματήσουμε την εξάπλωση του ιού

- Πλένετε καλά τα χέρια σας για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο αντισηπτικό χεριών.
- Καλύπτετε τη μύτη και το στόμα σας όταν βήχετε και φτερνίζεστε με χαρτομάντηλο ή με τον αγκώνα σας λυγισμένο. Ρίχνετε τα χαρτομάντηλα στα σκουπίδια.
- Αποφεύγετε την στενή επαφή με οποιονδήποτε που έχει συμπτώματα κρυολογήματος ή παρόμοια με τη γρίπη.
- Μείνετε στο σπίτι εάν είστε άρρωστοι.

Aiutateci a fermare il contagio

- Lavatevi le mani energicamente per almeno 20 secondi con acqua e sapone, o con un disinfettante a base di alcol da strofinare sulle mani.
- Coprite naso e bocca quando tossite o starnutite con un fazzoletto usa-e-getta oppure tossite o starnutite nel gomito piegato. Gettate i fazzoletti nel bidone delle immondizie.
- Evitate contatti ravvicinati con chiunque abbia il raffreddore o presenti sintomi simili a quelli influenzali.
- Rimanete a casa se siete malati.

Помогнете ни да го спречиме ширењето на вирусот

- Мийте ги рацете детално 20 секунди со сапун и вода или со гел за дезинфекција на рацете базиран на алкохол.
- Покривајте ги носот и устата кога кашалате или кивате. Правете го тоа во картинено марамице или внатрешност на локатор. Фрлете го марамицето во канта за губре.
- Избегнувајте блискот контакт со секој што има настинка или симптоми слични на грип.
- Останете дома ако сте болни.

Pomóż nam w zatrzymaniu rozprzestrzeniania się wirusa

- Myj ręce dokładnie wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund lub użyj środka odkażającego do rąk na bazie alkoholu.
- Zakrywaj nos i usta w czasie kaszlu lub kichania chusteczką higieniczną lub schowaj w zgięciu łokcia. Wyrzuć chusteczki do kosza.
- Unikaj bliskiego kontaktu z każdym, kto ma objawy grypopodobne.
- Pozostań w domu, jeżeli jesteś chory.



health.nsw.gov.au/coronavirus

Arkusz informacyjny

Porada dotycząca izolacji w domu dla osób z potwierdzonym zakażeniem COVID-19 (koronawirusem)

Niektórzy ludzie, u których stwierdzono zakażenie nowym koronawirusem (COVID-19) będą wymagać leczenia szpitalnego, podczas gdy większość osób, które są w mniejszym stopniu chore, mogą się leczyć w domu, w izolacji. Jeżeli stwierdzono u Ciebie COVID-19 i leczysz się w domu, musisz się poddać samoizolacji i stosować do tych wskazówek do czasu, gdy twój lekarz lub publiczna placówka ochrony zdrowia nie powiadomi Cię, że nie musisz już więcej przebywać w izolacji.

Data aktualizacji: 02 kwietnia 2020

Obserwuj objawy

Jeżeli Twoje objawy poważnie się nasilą (np. duszność w stanie spoczynku lub trudności z oddychaniem), zadzwoń pod 000. Poinformuj personel pogotowia, że potwierdzono u Ciebie COVID-19 (koronawirusa). Jeżeli objawy się pogorszą, ale nie będą jeszcze poważne, skontaktuj się ze swoim lekarzem lub publiczną placówką ochrony zdrowia.

Czy mogę chodzić do pracy lub do szkoły? Czy mogę przyjmować gości?

Nie. Izolacja w domu oznacza, że nie możesz przemieszczać się w domu lub w hotelu i ograniczyć swoje normalne zajęcia.

Nie możesz chodzić do pracy, szkoły, przedszkola, na uniwersytet, zajęcia rekreacyjne lub w miejsca publiczne, ani po zakupy.

Nie powinieneś pozwalać, by inni, którzy nie mają ważnej potrzeby przebywania w Twoim domu, odwiedzali Cię, kiedy przebywasz w izolacji.

Uwaga: Możesz wyjść z domu jedynie w celu uzyskania pomocy medycznej lub w nagłych przypadkach.

Czy mogę wyjść do ogrodu albo na spacer?

Możesz wychodzić do swojego prywatnego ogrodu lub na swoje prywatne podwórze lub na prywatny balkon, jeżeli posiadasz.

Nie możesz wychodzić z domu, jeżeli nie szukasz pomocy medycznej lub w nagłych przypadkach.

Odseparuj się od innych osób w domu

Jeżeli mieszkasz razem z innymi osobami, musisz, na ile to możliwe:

- pozostawać odseparowany od innych

Home isolation guidelines for people confirmed to have COVID-19 (coronavirus) infection
<https://www.health.nsw.gov.au/Infectious/Pages/IsolationGuidelinesForConfirmedCases.aspx>

1 of 8

Dbajmy o bezpieczeństwo wszystkich: Dystans fizyczny

pomaga powstrzymać rozprzestrzenianie się COVID-19 między ludźmi

Zachowuj odległość 1,5 metra lub 2 dużych kroków od innych osób.

Przestrzegaj obowiązujących w Nowej Południowej Walii przepisów dotyczących spotkań (w osiach prywatnych i służbowych).

Ruch na świeżym powietrzu jest dozwolony, ale zachowuj odległość 1,5 metra od innych osób.

Ograniczaj spotkania z rodziną i znajomymi. Zamiast tego rozmawiaj z nimi telefonicznie lub online.

Unikaj podawania dłoni, uścisków lub całowania innych osób.

Jeśli masz jakiegokolwiek objawy, poddawaj się testom na koronawirusa. Odizoluj się od innych osób do czasu otrzymania wyników.

Dbaj o swoje bezpieczeństwo

- Myj ręce mydłem przez co najmniej 20 sekund lub używaj środka do dezynfekcji rąk.
- Kiedy kaszlesz lub kichasz, pokręć go w zgięcie łokcia lub odkażaj się higieniczną.

Objawy COVID-19

- Gorączka
- Sumoc
- Wielka gorączka
- Przykry zapach

Bliskie informacje

National Coronavirus Health Information Line: 1800 020 080
En línea: <https://www.health.nsw.gov.au/Infectious/Pages/IsolationGuidelinesForConfirmedCases.aspx>

COVID-19 Symptoms and Testing

If you have symptoms such as cough, sore/scratchy throat or shortness of breath or unexplained fever, you should be tested for COVID-19.

Call your GP or visit a public COVID-19 clinic: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>

If you need an interpreter call TIS National on 131 450 and ask for the National Coronavirus Health Information Line.

COVID-19 Συμπτώματα και Εργαστηριακές Εξετάσεις

Εάν έχετε συμπτώματα όπως βήχα, πονόλαιμο/αίσθημα ξηρότητας στο λαιμό ή δύσπνοια ή ανεξήγητο πυρετό, θα πρέπει να κάνετε το τεστ για COVID-19. Τηλεφωνήστε στον γιατρό σας ή επισκεφθείτε μια δημόσια κλινική COVID-19: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>. Εάν χρειάζεστε διαμνημόνιο, καλέστε το TIS National στο 131 450 και ζητήστε τη γραμμή National Coronavirus Health Information Line.

Sintomi del COVID-19 e relativo test

Se presenti sintomi quali tosse, mal di gola/gola irritata o fiato corto o febbre senza motivo, dovresti sottoporli al test per il COVID-19. Chiama il medico di famiglia o recati presso un ambulatorio pubblico per il COVID-19: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>. Se ti serve un interprete, chiama il TIS National al numero 131 450 e chiedi della National Coronavirus Health Information Line.

COVID-19 Симптоми и тестирање

Ако имате симптоми, на пример, кашлате, ве болни/гребе грлото или останувате без здив или имате необјаснета треска, треба да се тестираате за COVID-19. Јавете се кај вашиот доктор од општа пракса или посетете јавна клиника за COVID-19: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>. Ако ви треба преведувач, јавете се на TIS National на 131 450 и побарajte да ве поврзат со National Coronavirus Health Information Line.

Objawy COVID-19 i testowanie

Jeżeli masz objawy takie jak kaszel, ból/podrażnienie gardła albo duszność czy niewyjaśniona gorączka, powinieneś poddać się testowi na obecność wirusa COVID-19. Zadzwoń do swojego lekarza lub odwiedź stronę internetową klinik publicznych COVID-19: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>. Jeżeli potrzebujesz tłumacza usznego, zadzwoń do TIS National pod numer 131 450 i poproś o National Coronavirus Health Information Line.

National Coronavirus Health Information Line
1800 020 080

Polish: COVID Safe community information

COVID-19 – who to call – poster

COVID-19 (Koronawirus)
Do kogo zadzwonić



Pytania i pomoc

- Tel. **1800 020 080** (24/7) – pytania związane ze zdrowiem lub informacje dotyczące objawów.
- Tel. **13 77 88** (24/7) – pytania nie związane ze zdrowiem.
- Tel. **1800 512 348** (24/7) – pomoc w kwestiach zdrowia psychicznego.
- Odwiedź www.healthdirect.gov.au – informacje dotyczące objawów.
- Odwiedź www.nsw.gov.au/covid-19 – wszelkie inne informacje związane z COVID-19.

Telefon 000

Zachowaj telefon **000** na nagłe sytuacje, takie jak trudności z oddychaniem lub płytki oddech w spoczynku.

Pomoc tłumacza

Po bezpłatną pomoc w twoim języku zadzwoń **13 14 50**.

Jeśli masz objawy



- **Przed wszystkim zastosuj samoizolację.** Zadzwoń do swojego lekarza lub odwiedź publiczną przychodnię COVID-19: www.nsw.gov.au/covid-19
- Jeśli wsiadasz samochodem lub prywatnym samochodem prowadzonym przez kogoś z rodziny albo bliską znajomą osobę. **Nie korzystaj z komunikacji miejskiej, taksówki, ani nie jedź razem z innymi osobami.**
- **Nie** maskę chirurgiczną. Jeśli nie masz, poproś o maskę natychmiast po przybyciu.



Chroń siebie i innych.



Przestrzegaj zasad **legity**

Przestrzegaj zasad **dystansu społecznego**

W miarę możliwości **pozostaw w domu**

Avoid large family gatherings

**Czujesz się niedobrze?
Unikaj dużych spotkań
rodzinnych i natychmiast
poddaj się badaniu.**

Jeżeli masz dużą,
wielopokoleniową rodzinę,
niezblizanie się do niej może być
największym objawem miłości.

Listę klinik diagnostycznych dla
COVID-19 znaleźć można na stronie:

<https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>
#staysafe #gettested



Greek: COVID Safe community information

- [If you have COVID-19 symptoms, call your doctor – poster](#)
- [Tell staff if you have COVID-19 symptoms – poster](#)
- [Avoid large family gatherings](#)
- [Keeping everyone safe: physical distancing – poster](#)
- [COVID-19: Who to call – poster](#)
- [Look after your mental health during the COVID-19 pandemic – poster](#)

Greek

Έχετε συμπτώματα; Κάντε την εξέταση.

Οποίος έχει συμπτώματα του COVID-19 θα πρέπει να εξεταστεί.

Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν:

 πυρετό ≥37.5°	 βήχα	 πονόλαιμο
 δυσκολία στην αναπνοή	 απώλεια όσφρησης	 απώλεια γεύσης

Άλλα αναφερόμενα συμπτώματα του COVID-19 περιλαμβάνουν:

κόπωση, καταρροή, πόνο στους μύες, πόνο στις αρθρώσεις, ναυτία/έμετο, διάρροια, απώλεια όρεξης ή άλλα συμπτώματα γρίπης.

 Η εξέταση είναι δωρεάν, γρήγορη και εύκολη
health.nsw.gov.au/coronavirus

Greek: Media campaign assets



COVID-19

Εξεταστείτε για οποιοδήποτε σύμπτωμα, κάθε φορά.

Βοηθήστε στην πρόληψη εξάρσεων του COVID-19. Εάν έχετε έστω και ένα σύμπτωμα, ανεξάρτητα πόσο ελαφρύ, εξεταστείτε – ακόμη και αν είχατε εξεταστεί πριν. Η εξέταση είναι ασφαλής, εύκολη και δωρεάν στις δημόσιες κλινικές.

Οπότε, εάν έχετε οποιοδήποτε από τα παρακάτω, εξεταστείτε σήμερα.

- > Πυρετό
- > Πονόλαιμο
- > Βήχα
- > Δύσπνοια, (δυσκολία αναπνοής)
- > Απώλεια όσφρησης
- > Απώλεια γεύσης

> ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΜΑΣ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΟΥΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟΝ COVID

Για να βρείτε την πλησιέστερη κλινική εξέτασης
Επισκεφθείτε nsw.gov.au ή επικοινωνήστε με τον Παθολόγο σας

Dr James Dent


NSW GOVERNMENT

[Get tested press ad](#)



[Get tested \(clinics\) radio](#)

[Distancing radio](#)



COVID-19

Μην καθυστερείτε να φροντίσετε την υγεία σας εξ αιτίας του COVID-19.

Σας ευχαριστούμε που κάνετε μια καταπληκτική δουλειά σταματώντας τη διάδοση του COVID-19. Ενώ κάνετε ό, τι καλύτερο μπορείτε για να προσέχετε τους άλλους, είναι σημαντικό να μην αγνοείτε τις δικές σας ιατρικές ανάγκες.

Είναι ασφαλές να κρατάτε τα ιατρικά και ψυχικής υγείας ραντεβού και να πηγαίνετε στο νοσοκομείο εάν το χρειάζεστε. Ανεξάρτητα από τις ανησυχίες που έχετε, εμείς είμαστε εδώ για εσάς.

Φροντίζοντας τον εαυτόν σας, βοηθάτε να σώσουμε ζωές.

> ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΜΑΣ ΝΑ ΣΩΣΟΥΜΕ ΖΩΕΣ

Για τις πιο πρόσφατες πληροφορίες σχετικά με τον COVID-19
επισκεφθείτε nsw.gov.au

Dr James Edwards

NSW GOVERNMENT

[Continue healthcare press ad](#)

Italian: COVID Safe community information

Links to translated PDF documents to download:

[Help us stop the spread – brochure](#)

Help us stop the spread

- Clean your hands thoroughly for at least 20 seconds with soap and water, or an alcohol-based hand rub.
- Cover your nose and mouth when coughing and sneezing with a tissue or a flexed elbow. Put the tissues in the bin.
- Avoid close contact with anyone with cold or flu-like symptoms.
- Stay home if you are sick.

Βοηθήστε μας να σταματήσουμε την εξάπλωση του ιού Greek

- Πλένετε καλά τα χέρια σας για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο αντισηπτικό χεριών.
- Καλύπτετε τη μύτη και το στόμα σας όταν βήχετε και φτερνίζεστε με χαρτομάντηλο ή με τον αγκώνα σας λυγισμένο. Ρίχνετε τα χαρτομάντηλα στα σκουπίδια.
- Αποφεύγετε την στενή επαφή με οποιονδήποτε που έχει συμπτώματα κρυολογήματος ή παρόμοια με της γρίπης.
- Μείνετε στο σπίτι εάν είστε άρρωστοι.

Aiutateci a fermare il contagio Italian

- Lavatevi le mani energicamente per almeno 20 secondi con acqua e sapone, o con un disinfettante a base di alcol da strofinare sulle mani.
- Coprite naso e bocca quando tossite e starnutte con un fazzoletto usa-e-getta oppure tossite o starnutte nel gomito piegato. Gettate i fazzoletti nel bidone delle immondizie.
- Evitate contatti ravvicinati con chiunque abbia il raffreddore o presenti sintomi simili a quelli dell'influenza.
- Rimanete a casa se siete malati.

Помогнете ни да го спречиме ширењето на вирусот Macedonian

- Мийте ги рацете детално 20 секунди со сапун и вода или со гел за дезинфекција на рацете базиран на алкохол.
- Покривајте ги носот и устата кога кашлате или кивате. Правете го тоа во хартиено марамче или внатрешноста на лакот. Фрлете го марамчето во канта за губре.
- Избегнувајте близок контакт со секој што има настинка или симптоми слични на грип.
- Останете дома ако сте болни.

Pomóż nam w zatrzymaniu rozprzestrzeniania się wirusa Polish

- Myj ręce dokładnie wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund lub użyj środka dezynfekującego na bazie alkoholu.
- Zakrywaj nos i usta w czasie kaszlu lub kichania chusteczką higieniczną lub schowaj w zgięciu łokcia. Wyrzuć chusteczkę do kosza.
- Unikaj bliskiego kontaktu z każdym, kto ma objawy grypopodobne.
- Pozostań w domu, jeżeli jesteś chory.

 health.nsw.gov.au/coronavirus

[Slowing the spread of COVID-19 – factsheet](#)



Rallentare la diffusione del COVID-19

I singoli, i datori di lavoro e le organizzazioni possono contribuire a contenere la diffusione del coronavirus (COVID-19) e a proteggere i più vulnerabili nella comunità.

Tutti sono incoraggiati ad agire ORA per ridurre la diffusione e il rischio di infezione. Praticare una buona igiene e mantenere le distanze fra persone sono due importanti modi per contribuire.

Mantenere le distanze sociali (social distancing) significa evitare contatti ravvicinati con altre persone. Anche se non è sempre possibile, cercate di mantenere una distanza di 1,5 metri dalle altre persone.


Consigli per il pubblico

- Tutti i viaggiatori stranieri dopo l'arrivo in Australia devono auto-isolarsi per 14 giorni, anche se non avvertono sintomi.
- Praticate una buona igiene: lavatevi spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi, evitate di toccarvi il viso, tossite o starnutte nel gomito o in un fazzoletto di carta, quindi gettatelo in un cestino dei rifiuti. Disinfectate regolarmente le superfici che toccate di frequente.
- Restate a casa se non vi sentite bene, non visitate persone vulnerabili in ospedali o strutture di assistenza per anziani, persone con patologie cardiache, polmonari, renali o diabetiche.
- Se i vostri bambini o ragazzi sono ammalati, non mandateli a scuola o all'asilo finché non vengono meno i sintomi.
- Programmate la possibilità che il bambino / ragazzo non possa frequentare l'asilo o la scuola in caso di chiusura. Per aggiornamenti controllate regolarmente i siti [Healthcare of Education](#) e [Central Schools NSW](#).
- Date sostegno agli altri nella comunità tenendosi in contatto con amici e familiari.
- Mantenete le distanze fra persone: evitate gli assembramenti e mantenetevi in contatto con familiari, amici e colleghi di lavoro per telefono, e-mail o social media.
- Evitate di stringere la mano, o di salutare con abbracci o baci.
- Raccomandate i piani di viaggio all'estero e in altri stati d'Australia.
- Parlate con il vostro medico e farmacista per procurarvi una scorta di emergenza di farmaci regolari per voi e famiglia.
- Tenetevi informati, poiché la situazione cambia rapidamente, controllate regolarmente i seguenti siti per aggiornamenti: [NSW Health COVID-19 website](#) e [NSW Health Facebook page](#).

Consigli per datori di lavoro e fornitori di servizi

- Incoraggiare accordi di lavoro / apprendimento flessibili e incoraggiare il personale a rimanere a casa in caso di malattia.
- Incoraggiare il personale a rimandare o annullare i viaggi non urgenti.
- Assicurare uno standard elevato di pulizia regolare.
- Acquistare prodotti per l'igiene (alcol, disinfettanti per le mani a base di alcool) e prodotti.

[Home isolation guidelines for people confirmed to have COVID-19 infection – factsheet](#)



Scheda informativa

Indicazioni per le persone con un'infezione conclamata da COVID-19 (Coronavirus)

La maggior parte delle persone cui è stata diagnosticata un'infezione da COVID-19 (Coronavirus) verrà isolata in ospedale. Se venite dimessi dall'ospedale, dovete seguire le indicazioni che seguono finché il vostro medico o la struttura di salute pubblica vi comunica che non siete più tenuti a rimanere in isolamento.

Ultimo aggiornamento: 2 aprile 2020

Monitorate i sintomi

Se i vostri sintomi diventano acuti (ad esempio, fastidio al petto o difficoltà a respirare), dovete chiamare il numero 000. Dite al personale dell'ambulanza che avete un'infezione conclamata da COVID-19 (Coronavirus). Se i vostri sintomi peggiorano, senza però diventare acuti, contattate il vostro medico o la struttura di sanità pubblica.

Posso andare al lavoro o a scuola? Posso ricevere visite?

No. L'isolamento in casa significa che dovete rimanere nella vostra abitazione o in albergo e limitare le normali attività.

Non potete andare al lavoro, a scuola, al nido d'infanzia, all'università, a strutture del tempo libero o in spazi pubblici o a fare la spesa.

Non dovete consentire a persone che non hanno un bisogno inderogabile di visitarvi a casa mentre siete in isolamento.

N.B.: Potete uscire di casa per ricevere assistenza medica o a causa di un'emergenza.

Posso uscire in giardino o fare una passeggiata?

Potete uscire nel vostro giardino o cortile privato o sul balcone di casa, se ne avete uno. Non potete uscire di casa se non per ricevere assistenza medica o per rispondere ad una situazione d'emergenza.

Rimanete separati da altre persone in casa

Se condividete l'abitazione con altre persone, dovete, nei limiti del possibile:

- rimanere isolati da altri.
- indossare una mascherina chirurgica quando siete nella stessa stanza con un'altra persona.
- usare un bagno a parte, se disponibile.
- evitare zone condivise o comuni e indossare una mascherina chirurgica quando attraversate tali spazi.

Per informazioni sulle guide per gli isolati in casa COVID-19 (Coronavirus) visitate il sito: <https://www.health.nsw.gov.au/Infection/Isolation/Pages/isolation-factsheet.aspx>

1 of 8

[Tell staff if you have COVID-19 symptoms – poster](#)

Tell staff immediately if...



you have a **fever**, **cough**, **sore throat** or **shortness of breath** and you have been **overseas** in the last **14 days**.

Βοηθήστε μας να σταματήσουμε την εξάπλωση του ιού Greek

Ενημερώστε αμέσως το προσωπικό εάν έχετε **πυρετό, βήχα, πονόλαιμο ή δύσπνοια** και έχετε **είναι στο εξωτερικό** τις τελευταίες 14 ημέρες.

Aiutateci a fermare il contagio Italian

Dite subito al personale se avete **febbre, tosse, mal di gola o fiato corto** e siete **stati all'estero** negli ultimi 14 giorni.

Помогнете ни да го спречиме ширењето на вирусот Macedonian

Веднаш кажете му на персоналот ако имате **треска, кашлате, ве боли грлото или се задишувате** и ако сте **биле во странство** во изминатите 14 дена.

Pomóż nam w zatrzymaniu rozprzestrzeniania się wirusa Polish

Poinformuj natychmiast personel jeżeli masz **gorączkę, kaszel, ból gardła lub duszności** oraz jeżeli przebywałeś **za granicą** w ciągu ostatnich 14 dni.

 health.nsw.gov.au/coronavirus

Italian: COVID Safe community information

- [If you have COVID-19 symptoms, call your doctor – poster](#)
- [Tell staff if you have COVID-19 symptoms – poster](#)
- [Avoid large family gatherings](#)
- [Keeping everyone safe, physical distancing – poster](#)
- [COVID-19, who to call – poster](#)
- [Look after your mental health during the COVID-19 pandemic – poster](#)
- [Hygiene etiquette – help us stop the spread – poster](#)

Italian

Hai sintomi? Fai il test.

Chiunque abbia sintomi del COVID-19 dovrebbe essere testato.

I sintomi includono:

 ≥37.5° febbre	 tosse	 mal di gola
 difficoltà a respirare	 perdita dell'olfatto	 perdita del gusto

Altri sintomi del COVID-19 riportati includono:
affaticamento, naso che cola, dolore muscolare, dolori articolari,
nausea / vomito, diarrea, perdita di appetito o altri sintomi influenzali.

 **NSW**
GOVERNMENT

Il test è gratuito, veloce e facile
health.nsw.gov.au/coronavirus

Italian: Media campaign assets



COVID-19

Vuoi ritrovarti con amici e familiari? Tieniti al sicuro.

Potresti sentirti al sicuro con amici e familiari, ma il COVID-19 si può diffondere negli incontri sociali.

In NSW, raccomandiamo di evitare assembramenti di 10 o più persone in una casa, specie se qualcuno non sta bene.

E ricorda che sono piccole azioni che aiutano tutti a restare al sicuro.

- > Non invitare ospiti se tu o qualcuno in famiglia non sta bene.
- > Tieni una distanza di 1,5 m anche da familiari e amici.
- > Indossa una mascherina se non puoi tenere una distanza fisica.
- > Evita gli abbracci. E' più sicuro salutare con la mano.
- > Lava le mani regolarmente.
- > Se hai sintomi anche lievi, fai il test e resta in isolamento.

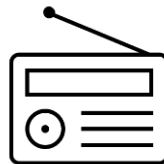
Stai a tutti noi fare scelte al sicuro dal COVID e aiutare a fermare il contagio.

> AIUTACI A RESTARE AL SICURO DAL COVID

Per le ultime informazioni visita il sito nsw.gov.au

NSW GOVERNMENT

[Stay safe family gatherings press ad](#)



[Distancing radio](#)

[Get tested \(clinics\) radio](#)



COVID-19

Fai il test ogni volta, se hai qualcuno dei sintomi.

Aiuta a prevenire la diffusione del COVID-19. Se accusi anche un solo sintomo, per quanto lieve, fai il test anche se lo hai fatto già prima. Il test è sicuro, facile ed è gratis nelle cliniche pubbliche.

Fai il test oggi stesso, se avverti anche uno solo dei seguenti sintomi.

- > Febbre
- > Mai di gola
- > Tosse
- > Fiato corto
- > Perdita dell'olfatto
- > Perdita del gusto

> AIUTACI A RESTARE AL SICURO DAL COVID

Per trovare la più vicina clinica per il test visita il sito nsw.gov.au o contatta il tuo medico

NSW GOVERNMENT

Dr James Dent

[Get tested press ad](#)

Spanish: Media campaign assets

COVID-19



A cada síntoma, todas las veces, pide que te hagan la prueba.

Ayuda a prevenir brotes del COVID-19. Aunque tengas un solo síntoma, no importa cuán leve sea, pide la prueba – aunque ya te la hayan hecho antes. La prueba es segura, fácil y gratuita en las clínicas públicas.

Así que si tienes cualquiera de los siguientes, hazte la prueba hoy.

- > Fiebre
- > Dificultad para respirar
- > Dolor de garganta
- > Pérdida del olfato
- > Tos
- > Pérdida del gusto

AYÚDENOS A MANTENERNOS PROTEGIDOS CONTRA EL COVID


Para encontrar la clínica de pruebas más cercana visita nsw.gov.au o ponte en contacto con tu médico clínico

Dr James Dent

NSW GOVERNMENT

[Get tested press ad](#)

COVID-19



No te demores en cuidar tu salud por el COVID-19.

Gracias por haber hecho un espléndido trabajo deteniendo la diseminación del COVID-19. Mientras te esfuerzas lo más que puedes en cuidar a otros, es importante que no ignores tus propias necesidades de salud.

Puedes cumplir con total seguridad tus citas periódicas, médicas y de salud mental, e ir al hospital si lo necesitas. No importa qué preocupaciones de salud tengas, estamos aquí para ayudarte.

Cuidándote a ti mismo, nos ayudas a salvar vidas.

AYUDENOS A SALVAR VIDAS

Para la información más reciente sobre el COVID-19 visite nsw.gov.au

Dr James Edwards

NSW GOVERNMENT

[Continue healthcare press ad](#)

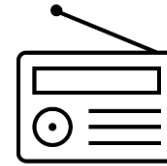


[Get tested \(clinics\) radio](#)
[Get tested \(symptoms\) radio](#)

Punjabi: Media campaign assets



[Get tested \(symptoms\) radio](#)



[Get tested \(clinics\) radio](#)



Customer
Service

Thank you

www.customerservice.nsw.gov.au