

# 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.

## বিস্তার রোধে আমাদের সাহায্য করুন

Bangla

- সাবান ও পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে আপনার হাত ভালোভাবে ধুয়ে নিন অথবা একটি অ্যালকোহল ভিত্তিক হাত পরিষ্কারক ব্যবহার করতে পারেন।
- কাশি এবং হাঁচি দেওয়ার সময় আপনার নাক এবং মুখ টিস্যু বা ভাজ করা কনুই দিয়ে ঢেকে রাখুন। টিস্যুগুলিকে আবর্জনার বিনে ফেলুন।
- সর্দি বা ফ্লু জাতীয় লক্ষণগুলি কারো থাকলে তার সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন।
- আপনি যদি অসুস্থ হোন তাহলে বাসায় থাকুন।

## फैलनबाट रोक्नकोलागि हामीलाई मद्दत गर्नुहोस्

Nepali

- साबुन र पानी वा रक्सी मिसिएको ह्याण्ड रबले आफ्नो हात कम्तीमा पनि २० सेकेण्ड सम्म राम्रो संग धुनुहोला।
- खोकदा र ह्याछुँ गर्दा तपाईंको आफ्नो नाक र मुख टिस्यु(नरम कागज) वा कुहिना ल्याएर ढाक्नुहोला। टिस्यु(नरम कागज) लाई फोहोर प्यालने भाँडा(बिन)मा राख्नुहोला।
- रुघा खोकी वा चिसो लागेको जस्तो लक्षण भएकाहरुको निकटतम सम्पर्कमा रहनबाट परै रहनुहोला।
- यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने घरमै बस्नुहोला।

## ਇਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

Punjabi

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਫ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ।
- ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕੇ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਨ/ਬੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ। ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਬਿੱਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ।

## இந்த நோயின் பரவலைத் தடுக்க எமக்கு உதவுங்கள்

Tamil

- சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் அல்லது 'ஆல்கொஹால்' (சாராயம்) கலந்த கைச் சுத்திகரிப்பானைப் பாவித்துக் குறைந்தபட்சம் 20 நொடி நேரத்திற்கு உங்கள் கைகளை முற்றிலுமாகச் சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது ஒரு திசுத் தாள் அல்லது உங்களுடைய முழங்கை மடிப்பைக் கொண்டு உங்களுடைய மூக்கு மற்றும் வாயை மூடுங்கள். திசுத் தாள்களைக் குப்பைத் தொட்டியில் போடுங்கள்.
- சளி அல்லது சூர நோயறிகுறிகள் உள்ளவர்களுடன் நெருக்கமான தொடர்பைத் தவிருங்கள்.
- உங்களுக்கு சுகவீனம் என்றால் வீட்டிலேயே இருங்கள்.



[health.nsw.gov.au/coronavirus](https://health.nsw.gov.au/coronavirus)