



**Australian Government**  
**Department of Health**

**Koronavirusrajoitusten (COVID-19) lieventäminen**

Australia on onnistunut 'madaltamaan käyrää' erittäin hyvin. Uusia COVID-19-tapauksia ilmenee Australiassa päivittäin hyvin vähän. Voimme nyt alkaa varovasti lieventämään joitakin rajoituksia, jotka ovat auttaneet meitä tukahduttamaan viruksen leviämistä.

COVID-19-tauti on levinnyt eri tavoin eri puolilla maata. Uusi kolmivaiheinen suunnitelma tarjoaa väylän rajoitusten lieventämiseen. Osavaltiot ja territoriot siirtyvät vaiheesta toiseen eri tahtiin kansanterveystilanteestaan ja paikallisista olosuhteistaan riippuen.

**Kolmivaiheinen suunnitelma**

Kolmivaiheinen suunnitelma perustuu Australian terveydensuojelun pääkomitean (Australian Health Protection Principal Committee) antamiin asiantuntijaneuvoihin COVID-19-taudilta suojatun työnteon ja elämän vakiinnuttamiseksi.

Ensiaskleet otetaan varovasti. On tärkeää, ettemme lähde liikkeelle liian nopeasti ja joudu perääntymään. Ensimmäisessä vaiheessa saamme enemmän mahdollisuuksia tavata perheenjäseniä ja ystäviä kasvokkain.

Tähän perustuen toisessa vaiheessa sallitaan suuremmat kokoontumiset, ja useammat liikeyritykset avaavat ovensa uudelleen. Kolmannessa vaiheessa aletaan toteuttaa pitkän aikavälin COVID-19-taudilta suojaavan elämän ja työnteon tapoja. Tämä on 'uusi normaali' niin kauan kuin virus on edelleen uhka.

Jokainen vaihe edellyttää meidän kaikkien tukea ja vahvaa sitoutumista siihen, että noudatamme fyysistä etäisyyttä ja hyvää hygieniaa ja pysymme kotona, jos olemme sairaita. Se auttaa suojaamaan perhettämme, ystäviämme ja yhteisöämme COVID-19-taudilta.

**Fyysinen etäisyys**

Vähintään 1,5 metrin etäisyys toisiin ihmisiin on tarpeen milloin ja missä mahdollista. Jos kauppakeskuksissa tai julkisissa tiloissa on sellainen tungos, että etäisyyden pitäminen on hankalaa, älä mene sinne. Palaa takaisin hiljaisempaan aikaan.

### **Hyvä hygienia**

Hyvä hygienia auttaa pysäyttämään koronaviruksen leviämisen. Pese kädet säännöllisesti saippualla ja vedellä, vältä kasvojen koskettelua ja muista yskiä ja aivastaa kyynärpäähän eikä käsiin.

### **Pysy kotona, jos olet sairas, ja käy testeissä**

On entistä tärkeämpää pysyä kotona vilustumis- tai flunssaoireisena. Jos sinulla on kuumetta, yskää, kurkkukipua tai hengenahdistusta, käy koronavirustestissä.

### **Lataa COVIDSafe-sovellus**

Jos et ole vielä tehnyt sitä, lataa puhelimeesi COVIDSafe-sovellus. Sovellus tukee terveysviranomaisia nopeuttamalla tiedonkulkua henkilöille, jotka ovat olleet kontaktissa koronavirusta kantaneen henkilön kanssa.

### **COVIDSafe – virusturvallinen Australia**

Onnistumisemme riippuu siitä, miten otamme nämä käytännöt osaksi päivittäistä elämäämme. Mieti aina kotoa lähtiessäsi, miten voit suojata itsesi, perheesi, ystäväsi ja työtoverisi. Tee tietoisia valintoja siitä, miten ja milloin toimit.

Pidä itsesi ajan tasalla uusimmista tiedoista ja rajoituksista alueellasi. Sivustolta [Australia.gov.au](https://www.australia.gov.au) saat viimeisimmät neuvot ja linkit jokaiseen osavaltioon ja territorioon. Voit myös soittaa kansalliseen koronavirustukipuhelimeen (National Coronavirus Helpline) 1800 020 080 tai tulkkipalveluun (Translating and Interpreting Service) 131 450.