



Australian Government

Department of Health

Попуштање на ограничувањата за коронавирусот (КОВИД-19)

Австралија беше многу успешна во „исправањето на кривата“. Бројот на нови случаи на КОВИД-19 во Австралија од ден во ден е многу низок. Сега можеме да почнеме со претпазливи чекори на попуштање на некои од ограничувањата што нè помогнаа да го сузбиеме проширувањето на вирусот.

Имаше разлики како КОВИД-19 се прошири во различни делови од земјата. Новиот план од три чекори нуди пат за попуштање на ограничувањата. Државите и териториите ќе ги прават тие чекори во различно време, во согласност со ситуацијата со јавното здравје во нив и со локалните услови.

План од три чекори

Основа на планот од три чекори се стручните совети од Главниот комитет за здравствена заштита на Австралија (Australian Health Protection Principal Committee) за воспоставување на COVIDSafe начини на работа и живот.

Првите чекори се претпазливи. Важно е да не брземе и така го загубиме тоа што сме го постигнале. Тие први чекори ќе нè дадат повеќе можности да бидеме во контакт со семејството и пријателите лице-в-лице.

Вторите чекори ќе дојдат потоа со можност за поголеми собири и повторно проработување на поголем број бизниси. Со третите чекори ќе почне целосно прифаќање на долгорочни COVIDSafe начини на живот и работа. Тоа ќе биде нашето „ново нормално“ сè додека вирусот претставува закана.

Секој чекор што го правиме треба да биде поддржан со силна решеност на секој од нас да одржува физичко растојание и добра хигиена, и да остане дома ако не се чувствува добро. Тоа ќе помогне нашите семејства, пријатели и заедници да останат COVIDSafe.

Физичко растојание

Треба да се држиме најмалку 1.5 метар подалеку од други луѓе секаде и секогаш кога можеме. Ако во трговските центри или на јавните места има многу народ, не одете таму. Вратете се кога нема многу луѓе.

Добра хигиена

Добрата хигиена помага да се запре ширењето на коронавирусот. Редовно мијте ги рацете со сапун и вода, не си го допирајте лицето, и запомнете кога кашлате и кивате да ги покривате устата и носот со горниот дел од раката или со лакто, а не со дланка.

Останете дома ако не се чувствувате добро и направете тест

Сега повеќе од било кога е важно да останете дома ако имате симптоми на настинка или грип (flu). Ако имате треска, кашлица, болки во грлото и/или отежнато дишење, треба да направите тест за коронавирус.

Преземете ја апликацијата COVIDSafe

Ако сеуште не сте го сториле тоа, ве молиме преземете (download) ја апликацијата COVIDSafe. Таа им помага на службениците за јавно здравје со тоа што го забрзува процесот на известување на луѓето кои биле во контакт со некого кој има коронавирус.

COVIDSafe Австралија

Нашиот успех зависи од тоа колку ваквото однесување ќе го направиме дел од нашиот секојдневен живот. Секогаш кога излегувате од дома размислете како ќе ја заштитите безбедноста – ваша, на вашето семејство и пријатели, и на колегите на работа. Правете свесен избор што правите и кога го правите тоа.

Останете во чекор со најновите информации и ограничувања во вашата област.

Посетувајте ја веб-страницата [Australia.gov.au](https://www.australia.gov.au) за најнови совети и со линкови за секоја држава и територија. Исто така може да телефонирате на Националната дежурна линија за коронавирус на 1800 020 080 или на Службата за усно и писмено преведување на 131 450.