



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

**Koronavirüs (COVID-19) kısıtlamalarının hafifletilmesi**

Avustralya 'eğriyi düzleştirmede' son derece başarılı oldu. Avustralya'da her gün çıkan yeni COVID-19 vaka sayısı çok düşük. Virüsün yayılmasını bastırmamıza yardımcı olan kısıtlamaların bazılarını hafifletmek için şimdi dikkatli adımlar atmaya başlayabiliriz.

COVID-19 ülkenin değişik bölgelerinde farklı şekilde yayıldı. Yeni bir 3 adımlı plan, kısıtlamaların hafifletilmesinde izlenecek bir yol çiziyor. Eyalet ve bölgeler kendi kamu sağlığı durumlarına ve yerel koşullarına paralel olarak farklı zamanlarda adımlar atacak.

**3 Adımlı Plan**

Bu 3 adımlı planda çalışmanın ve yaşamının COVIDSafe yollarının nasıl oluşturulacağı hakkında Avustralya Sağlığı Koruma Ana Komitesinin uzman önerileri temel alınmıştır.

İlk adımlar temkinlidir. Çok hızlı hareket etmememiz ve kazandığımız avantajı kaybetmememiz önemlidir. Bu ilk adımlar aile ve arkadaşlarla yüz yüze iletişime geçmek için bize daha fazla fırsat sunacak.

İkinci adımlar daha kalabalık bir araya gelmeler ve daha fazla işletmenin yeniden açılmasıyla bunun üzerine bina edilecek. Üçüncü adımlar uzun vadeli COVIDSafe yaşama ve çalışma tarzını benimsemeye başlayacak. Virüs bir tehdit olarak kaldıkça bu bizim 'yeni normalimiz' olacak.

Attığımız her adım kişilerarası mesafe bırakma, iyi hijyen ve kendini iyi hissetmeyenlerin evde kalması için hepimizin güçlü bir özverisiyle desteklenmelidir. Bu sayede ailelerimizi, arkadaşlarımızı ve toplumu COVIDSafe tutabiliriz.

**Fiziksel mesafe bırakma**

İmkanımız olan her yerde ve her zaman başkalarından en az 1,5 metre mesafede durmalıyız. Alışveriş merkezleri veya halka açık alanlar mesafenizi korumakta zorlanacağınız kadar kalabalık buralara girmeyin. Buralara kalabalık olmadığı zamanlarda gidin.

## **İyi hijyen**

İyi hijyen virüsün yayılmasının durdurulmasına yardımcı olur. Ellerinizi düzenli olarak su ve sabunla yıkayın, yüzünüze dokunmayın ve hapşırırken ve öksürürken eliniz yerine dirseğinizin içini kullanın.

## **Kendinizi iyi hissetmiyorsanız ve test yaptırdıysanız evde kalın**

Üşütme veya grip benzeri belirtiler taşıyorsanız evde kalmanız her zamankinden daha önemlidir. Ateş, öksürük, boğaz ağrısı veya nefes darlığınız varsa koronavirüs testi yaptırın.

## **COVIDSafe Uygulamasını indirin**

Henüz indirmediyse lütfen COVIDSafe uygulamasını indirin. Bu uygulama koronavirüsü olan birisine temas etmiş kişilere bildirim sürecini hızlandırarak kamu sağlığı görevlilerine destek sağlar.

## **COVIDSafe Avustralya**

Başarımız bu davranışları günlük hayatımızın bir parçası haline getirmemize bağlıdır. Evden her çıktığınızda kendinizi, ailenizi, arkadaşlarınızı ve iş arkadaşlarınızı nasıl güvende tutacağınızı düşünün. Neyi ne zaman yapacağınız hakkında bilinçli tercihlerde bulunun.

Son gelişmelerden ve bulunduğunuz yerdeki kısıtlamalardan haberdar kalın. En son öneriler için Australia.gov.au adresini ve her bir eyalet ve bölge için linkleri ziyaret edin. 1800 020 080'den Ulusal Koronavirüs Yardım hattını veya 131 450'den yazılı ve sözlü çeviri hizmetini de arayabilirsiniz.