



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Reducerea restricțiilor cauzate de coronavirusul (COVID-19)**

Australia a avut un mare succes în "aplatizarea curbei". Numărul de noi cazuri de îmbolnăviri de COVID-19 în Australia în fiecare zi este foarte scăzut. Acum putem începe să luăm măsuri atente pentru a reduce unele dintre restricțiile care ne-au ajutat să încetăm răspândirea virusului.

S-au înregistrat diferențe în modul în care COVID-19 s-a răspândit în diferite părți ale țării. Un nou plan în 3 etape oferă o cale de a ușura restricțiile. Statele și teritoriile se vor deplasa prin aceste etape la momente diferite, în funcție de situația lor de sănătate publică și de condițiile locale.

#### **Planul în 3 etape**

Planul în 3 etape se bazează pe sfatul experților Comitetului principal pentru protecția sănătății din Australia cu privire la modul de stabilire a modalităților de lucru și de viață în condiții de COVIDSafe.

Primii pași în prima etapă sunt prudenți. Este important să nu ne mișcăm prea repede și să pierdem terenul pe care l-am câștigat. Acești primi pași ne vor oferi mai multe oportunități de a ne conecta cu familia și prietenii față în față.

A doua etapă se va baza pe prima, cu întruniri mai mari și mai multe afaceri care se redeschid. A treia etapă începe să adopte moduri de viață și de muncă COVIDSafe pe termen lung. Acesta va fi "noul nostru normal", în timp ce virusul rămâne o amenințare.

Fiecare pas pe care îl facem trebuie să fie susținut de angajamentul nostru de a practica cu toții distanțarea fizică și de a sta acasă atunci când nu ne simțim bine. Aceasta va contribui la menținerea în siguranță a familiilor noastre, a prietenilor și a comunităților în condiții de COVIDSafe.

### **Distanțarea fizică**

Trebuie să stăm la cel puțin 1,5 metri distanță de ceilalți oricând și oriunde putem. În cazul în care centrele comerciale sau spațiile publice sunt aglomerate, făcând dificilă păstrarea distanței, nu intrați în aceste spații. Întoarceți-vă când nu mai sunt așa de aglomerate.

### **O bună igienă**

O bună igienă contribuie la încetinirea răspândirii coronavirusului. Spălați-vă în mod regulat pe mâini cu apă și săpun, nu vă atingeți fața, și amintiți-vă să tușiți sau să strănutați în cot în loc de a vă folosi mâna.

### **Stați acasă dacă nu vă simțiți bine și testați-vă**

Mai mult ca oricând, este important să stați acasă dacă aveți simptome asemănătoare răcelii sau gripei. Dacă aveți febră, tușiți, vă doare gâtul, respirați cu dificultate, testați-vă de coronavirus.

### **Descărcați aplicația COVIDSafe**

Dacă nu ați făcut-o deja, vă rugăm să descărcați aplicația COVIDSafe. Aplicația sprijină funcționarii din domeniul sănătății publice prin accelerarea procesului de notificare a persoanelor care au fost în contact cu cineva care are coronavirus.

### **Australia COVIDSafe**

Succesul nostru depinde de noi de a face aceste comportamente parte din viața noastră de zi cu zi. Ori de câte ori plecați de acasă, gândiți-vă cum vă veți ține în siguranță familia, prietenii și colegii. Faceți alegeri conștiente despre ceea ce faceți și când veți face asta.

Stați la curent cu cele mai recente informații și restricții din aria dumneavoastră.

Accesați [Australia.gov.au](https://www.australia.gov.au) pentru cele mai recente sfaturi și link-uri la fiecare stat și teritoriu. De asemenea, puteți apela Linia națională de asistență coronavirus la numărul 1800 020 080 sau serviciul de traducere și interpretare la numărul 131 450.