

Together we can go far

www.afriAusileac.org

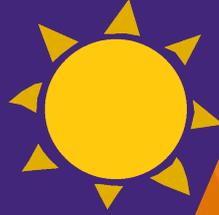


TIPS FOR STAYING SAFE THIS SUMMER

इस गर्मी में सुरक्षित रहने के टिप्स (HINDI)

- इस गर्मी में आगे की योजना बनाएं और यह सुनिश्चित करने के लिए निम्नलिखित युक्तियों पर विचार करें कि आप सुरक्षित रूप से उत्सव का आनंद ले सकें।
- जब संभव हो तो बाहर अपनी पार्टी या परिवार के जमावड़े की योजना बनाएं
- यदि आपमें लक्षण हैं या आप किसी पार्टी या परिवार के जमावड़े में जा रहे हैं तो जांच करवाएं
- घरों को अच्छी तरह हवादार रखें और खिड़कियां और दरवाजे खुले रखें
- एक उच्च-गुणवत्ता वाला मास्क पहनें, विशेष रूप से जहां आप दूसरों से शारीरिक रूप से दूरी नहीं बना सकते
- कम से कम पांच दिनों के लिए अलग-थलग रहें और जब तक आपमें कोई लक्षण न दिखाई दें
- जांचें कि क्या आप COVID दवाओं के लिए योग्य हैं
- अपनी अगली टीका खुराक प्राप्त करें।
- अपनी सुरक्षा करना स्वयं को और समुदाय को सुरक्षित रखने का सबसे अच्छा तरीका है। यदि आपको COVID नहीं मिलता है, तो आप COVID नहीं फैला सकते।

अपनी और दूसरों की सुरक्षा के तरीकों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कोरोनावायरस वेबसाइट पर जाएँ: <https://www.coronavirus.vic.gov.au/health-advice>



- Plan ahead this summer and consider the following tips to ensure you can enjoy the festivities safely.
- Plan your party or family gathering outside when possible
- Get tested if you have symptoms or you're going to a party or family gathering
- Keep homes well ventilated with windows and doors open
- Wear a high-quality mask, especially where you can't physically distance from others
- Isolate for at least five days and until you have no symptoms
- Check if you are eligible for COVID medicines
- Get your next vaccine dose.
- Protecting yourself is the best way to protect yourself and the community. If you don't get COVID, you can't spread COVID.

For more information on ways to protect yourself and others, visit the Coronavirus website:

<https://www.coronavirus.vic.gov.au/health-advice>

CONTACT US: INFO@AFRIAUSILEAC.ORG



AfriAus Ilead: Inspire Lead Educate
Advocate for Change



AfriAus_ileac



AfriAus iLEAC

