

# MELBOURNE และ MITCHELL SHIRE อยู่บ้าน

มาตรการจำกัดให้อยู่บ้านสำหรับนคร Melbourne และ  
Mitchell Shire บังคับใช้อยู่ในขณะนี้

มีข้อยกเว้นเพียงสี่ข้อเท่านั้นที่ให้ออกจากบ้านได้

ไปซื้ออาหารหรือของใช้จำเป็นอื่น ๆ  
ดูแลตนเองและดูแลผู้อื่น  
ออกกำลังกาย  
ไปทำงานและไปเรียนหากไม่สามารถทำจากที่บ้านได้



และหากคุณมีอาการให้ไปรับการตรวจเชื้อ

การอยู่ ห่างกัน ทำให้

เรา เป็นหนึ่งเดียวกัน

สำหรับมาตรการจำกัดปัจจุบันทั้งหมดไปดูได้ที่ [coronavirus.vic.gov.au/thai](https://coronavirus.vic.gov.au/thai)

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne



# ปกป้องตัวคุณและครอบครัวของคุณ

## ปิดปากปิดจมูกเมื่อไอและจาม



1

ปิดปากและจมูกของคุณด้วยกระดาษทิชชู  
เมื่อคุณไอหรือจาม

ทิ้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วในถังขยะ



2



3

หากคุณไม่มีกระดาษทิชชู ให้ไอหรือจามใส่แขนเสื้อ  
ก่อนบนหรือข้อพับศอก ไม่ใช่ที่มือของคุณ

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำไหลผ่าน เช็ดมือให้แห้งสนิทด้วย  
กระดาษแบบใช้แล้วทิ้งหรือเป่าให้แห้งด้วยเครื่องเป่ามือ



4

### รักษาตัวให้ปลอดภัยโรคและแข็งแรง

# ปกป้องตัวคุณและครอบครัวของคุณ

## ล้างมืออย่างสม่ำเสมอ



1

ล้างมือ เปียกมือด้วยน้ำ

ใส่สบู่บนมือทั้งสองข้าง



2

ถูสบู่ให้ทั่วทุกส่วนของมืออย่างน้อย  
20 วินาที



3

ล้างมือกับน้ำ

4

เช็ดมือให้แห้งสนิทด้วยกระดาษแบบใช้แล้วทิ้ง  
หรือเป่าให้แห้งด้วยเครื่องเป่ามือ



5

### รักษาตัวให้ปลอดภัยโรคและแข็งแรง

# ขอรับการตรวจเชื้อ หากคุณมีอาการต่าง ๆ เหล่านี้



ไข้



น้ำมูกไหล



เจ็บคอ



ไอ



หนาวสั่น หรือ  
เหงื่อออก



หายใจลำบาก



ไม่ได้กลิ่น หรือ  
ไม่สามารถรับรสอาหาร

การอยู่

ห่างกัน

ทำให้

เรา

เป็นหนึ่งเดียวกัน

ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ ที่รับตรวจหาเชื้อ ได้ที่  
[coronavirus.vic.gov.au/Thai](https://coronavirus.vic.gov.au/Thai)

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne



# อยู่อย่างปลอดภัยด้วยสามวิธี



หากมีอาการให้พักอยู่บ้าน



ล้างมือสม่ำเสมอ



เว้นระยะห่าง 1.5 เมตร  
จากผู้อื่นเมื่อออกนอกบ้าน

การอยู่

ห่างกัน

ทำให้

เรา

เป็นหนึ่งเดียวกัน

ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ ที่รับตรวจหาเชื้อ ได้ที่  
[coronavirus.vic.gov.au/Thai](https://coronavirus.vic.gov.au/Thai)

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne





# แพ็คเกจบรรเทาทุกข์ฉุกเฉิน ห่อพัสดุ

แพ็คเกจบรรเทาทุกข์ฉุกเฉินมีไว้สำหรับผู้อ่อนแอถูกบังคับให้แยกตัวจากผู้อื่นเนื่องจาก coronavirus (COVID-19) แพ็คเกจประกอบด้วยอาหารและผลิตภัณฑ์ดูแลส่วนบุคคลที่จำเป็นสำหรับผู้ที่มีอาหารน้อยหรือไม่มีอาหาร และไม่มีเครือข่ายครอบครัวและเพื่อนให้การสนับสนุน

หากเป็นไปได้ ทางกรรมาธิการขอความช่วยเหลือเตรียมการกับครอบครัวหรือเพื่อนที่ไม่ถูกบังคับให้แยกตัวจากผู้อื่น เป็นผู้ให้การช่วยเหลือและสนับสนุน

ท่านจะมีสิทธิ์ได้รับแพ็คเกจ เมื่อท่านถูกบังคับให้แยกตัวจากผู้อื่นเนื่องจาก coronavirus โดยมีอาหารน้อยหรือไม่มี และไม่มีเครือข่ายครอบครัวและเพื่อนให้การช่วยเหลือท่าน คำขอทั้งหมดจะได้รับการประเมินตามความจำเป็นและความเร่งด่วน โดยจะให้ความสำคัญกับคำขอที่จำเป็นและเร่งด่วนมากที่สุดก่อน

หากต้องการรับแพ็คเกจ กรุณาติดต่อสายด่วน coronavirus ที่ **1800 675 398** ซึ่งให้บริการ 24 ชั่วโมงต่อวัน 7 วันต่อสัปดาห์ หากท่านต้องการล่าม กรุณาติดต่อ TIS National ที่ 131 450

หากท่านไม่สามารถโทรหาสายด่วนได้ด้วยตัวท่านเอง สมาชิกในครอบครัว เพื่อน ผู้ดูแล หรือผู้ให้บริการ สามารถโทรแทนท่านได้

ท่านไม่จำเป็นต้องเป็นผู้อยู่อาศัยถาวรในออสเตรเลียเพื่อขอรับแพ็คเกจนี้

## สิ่งของที่บรรจุอยู่ในแพ็คเกจบรรเทาทุกข์

แพ็คเกจ ประกอบด้วยอาหารหลักอย่างซีเรียล นมที่มีอายุยาว น้ำตาล พาสต้า และผักกระป๋อง รวมถึงสบู่ ผลิตภัณฑ์ระงับกลิ่นกายและยาสีฟัน บางแพ็คเกจ อาจรวมอาหารเด็กและอาหารสำหรับแมวหรือสุนัข ขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละครัวเรือน

แพ็คเกจบรรเทาทุกข์แจกให้ฟรี แต่ละแพ็คเกจ ออกแบบมาเพื่อให้สิ่งจำเป็นที่เป็นอาหารพื้นฐานและผลิตภัณฑ์ดูแลส่วนบุคคลสำหรับเวลาสองสัปดาห์ โดยปริมาณของอาหารและผลิตภัณฑ์อื่นๆ ในแพ็คเกจ จะขึ้นอยู่กับขนาดและความจำเป็นของครัวเรือน

แพ็คเกจ เหล่านี้ประกอบด้วยผลิตภัณฑ์พื้นฐานเท่านั้น และมีความจำกัดของตัวเลือกในการจัดสรร

## อาหารปรุงสำเร็จ

หากผู้ขอความช่วยเหลือเจ็บป่วยจนไม่สามารถประกอบอาหารเองได้ อาจมีการพิจารณาจัดส่งอาหารปรุงสำเร็จให้แทน

## การแจกจ่ายแพ็คเกจ

Red Cross, Salvation Army หรือ Australia Post จะเป็นผู้นำส่งแพ็คเกจ ไปยังครัวเรือนที่ถูกบังคับให้แยกตัวจากผู้อื่น

เพื่อรับสิ่งพิมพ์เผยแพร่ในรูปแบบที่เข้าถึงได้ โปรดอีเมลไปที่ [Emergency Management Communications <em.comms@dhhs.vic.gov.au>](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au).

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, March 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

ดูได้ที่ [About Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19) < <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>>

Emergency Relief Packages - Thai



# การตรวจ Coronavirus (COVID-19)

หากคุณมีคำถามเกี่ยวกับ coronavirus (COVID-19) ให้โทรไปที่สายด่วน coronavirus ได้ตลอด 24 ชั่วโมง ที่หมายเลข 1800 675 398

หากต้องการทราบว่า คุณสามารถไปตรวจ coronavirus ได้ที่ไหน คุณสามารถติดต่อสายด่วน coronavirus ได้ตลอด 24 ชั่วโมงที่หมายเลข 1800 675 398 หรือไปที่ <https://www.dhhs.vic.gov.au/getting-tested-coronavirus-covid-19>

หากคุณต้องการล่าม โทรไปที่หมายเลข 131 450 เป็นอันดับแรก จากนั้นขอต่อสายไปที่สายด่วน coronavirus หรือขอให้เขาดูเว็บไซต์ให้คุณ

คุณสามารถค้นหาแหล่งข้อมูลที่แปลไว้แล้วเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.coronavirus.vic.gov.au/translations>

## การตรวจ coronavirus นั้นฟรีสำหรับทุกคนในรัฐวิกตอเรีย รวมถึงนักเรียนต่างชาติ ผู้ที่ต้องการลี้ภัยหรือผู้มาเยี่ยมเยียนจากต่างประเทศ

การตรวจ coronavirus นั้นฟรีสำหรับทุกคน ซึ่งรวมถึงผู้ที่ไม่มีบัตร Medicare เช่น ผู้เยี่ยมเยียนจากต่างประเทศ นักเรียนต่างชาติ แรงงานต่างชาติ และผู้ขอลี้ภัย

หากคุณมีอาการ คุณสามารถรับการตรวจฟรีได้ที่สถานที่แห่งใดแห่งหนึ่งดังต่อไปนี้

- คลินิกประเมินอาการระบบทางเดินหายใจเฉียบพลัน (Acute Respiratory Assessment Clinic) ของโรงพยาบาลใด ๆ ในรัฐวิกตอเรีย
- คลินิกประเมินระบบหายใจของศูนย์สุขภาพชุมชนใด ๆ (Community Health Centre Respiratory Assessment Clinic)
- คลินิกแบบขับเคลื่อนผ่านเข้าไปตรวจที่ตั้งอยู่ที่ศูนย์การค้าแห่งใดแห่งหนึ่ง
- คลินิกแบบเดินผ่านเข้าไปตรวจในเขตภูมิภาค

## ใครควรได้รับการตรวจหา coronavirus

คุณควรตรวจหา coronavirus หากมีอาการแม้แต่อย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้

- เป็นไข้
- หนาวสั่น
- ไอ
- เจ็บคอ
- หายใจลำบาก
- น้ำมูกไหล
- ไม่สามารถได้กลิ่น

แม้ว่าอาการของคุณจะไม่รุนแรง คุณก็ควรไปตรวจ

## จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณได้รับการตรวจ

เมื่อคุณได้รับการตรวจ คุณจะถูกขอให้แสดงเอกสารระบุตัวตนหนึ่งประเภทและให้รายละเอียดการติดต่อ หากคุณไม่มีบัตร Medicare โปรดนำเอกสารระบุตัวตนหนึ่งประเภท เช่น ใบขับขี่ หนังสือเดินทาง บัตรลตราคารขนส่งสาธารณะ หรือบัตรประจำตัวนักเรียนมาด้วย คลินิกที่ตรวจไม่จำเป็นต้องทราบสถานะวีซ่าของคุณ



การตรวจ coronavirus ดำเนินการโดยพยาบาล แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพอื่น ๆ พวกเขาจะเอาก้านสำลีเก็บตัวอย่างจากข้างในลำคอและโพรงจมูกของคุณ การตรวจใช้เวลาประมาณหนึ่งนาที

## ฉันต้องแยกตนเองหลังการตรวจ coronavirus หรือไม่

หากคุณมีอาการ แพทย์หรือบุคลากรสาธารณสุขจะแนะนำให้คุณแยกตนเองจนกว่าคุณจะได้รับผลการตรวจ ซึ่งหมายถึงการกลับบ้านทันทีหลังการตรวจและอยู่บ้านจนกว่าคุณจะได้รับผลการตรวจ

แพทย์หรือคลินิกที่คุณไปตรวจจะติดต่อคุณเพื่อแจ้งให้คุณทราบว่าผลตรวจของคุณมีหรือไม่มีเชื้อ coronavirus

## ใช้เวลานานเท่าไรจึงจะได้ผลตรวจ

ปกติจะใช้เวลา 1-3 วันหลังการตรวจจึงจะได้รับผลตรวจ แต่อาจใช้เวลาถึง 5 วันก่อนที่คุณจะได้รับผลหากมีผู้มาตรวจเป็นจำนวนมาก

หากคุณมีคำถามเกี่ยวกับผลตรวจของคุณ โปรดติดต่อคลินิกหรือโรงพยาบาลที่คุณไปตรวจ

หากคุณได้รับการตรวจที่คลินิกแบบขับรถผ่านเข้าไปตรวจที่ศูนย์การค้าและรอผลการตรวจมากกว่า 5 วันแล้ว โปรดติดต่อสายด่วน coronavirus ได้ 24 ชั่วโมงที่หมายเลข 1800 675 398 ทีมงานของเราจะช่วยให้คุณได้รับผลตรวจของคุณ คลินิกแบบขับรถผ่านเข้าไปตรวจที่ศูนย์การค้าต่าง ๆ ไม่สามารถช่วยให้คุณได้รับผลตรวจของคุณได้ ดังนั้นโปรดอย่าติดต่อไปที่นั่นเพื่อถามผลตรวจของคุณ

คุณจะได้รับแจ้งผลตรวจแม้ว่าผลจะเป็นลบก็ตาม หากผลตรวจของคุณเป็นบวก ทาง Department of Health and Human Services จะติดต่อคุณเพื่อขอข้อมูลเพิ่มเติมและแจ้งคุณว่าจะต้องทำอะไรบ้าง

โปรดติดต่อ [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) <em.comms@dhhs.vic.gov.au>  
หากต้องการรับเอกสารนี้ในรูปแบบที่เหมาะสมสำหรับผู้มีปัญญาในการอ่าน

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services May 2020.

ISBN/ISSN 978-1-76069-423-4 (online/print)

Available at [Translated resources - coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



# การดูแลสุขภาพจิตของท่านระหว่างการระบาดใหญ่ของ coronavirus (COVID-19)

ความรู้สึกกระวนกระวายและวิตกกังวลเป็นการตอบสนองตามปกติต่อเหตุการณ์ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน อย่างเช่นการระบาดใหญ่ของ coronavirus (COVID-19) โปรดจำไว้ว่าท่านไม่ได้อยู่คนเดียว

เพื่อดูแลสภาวะทางจิตใจของท่านในช่วงเวลานี้ นี่คือบางสิ่งที่คุณสามารถทำได้

- รักษากิจวัตรที่ดี รวมถึงการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การออกกำลังกาย และการนอนหลับ
- ติดต่อคนที่ท่านรักอย่างสม่ำเสมอ พูดคุยกับพวกเขาเกี่ยวกับความไม่สบายใจและความวิตกกังวลของท่านทางโทรศัพท์ หรือผ่านเทคโนโลยีออนไลน์
- เตรียมตัวด้วยการตรวจสอบให้แน่ใจว่าท่านมีอาหาร ของใช้ และยารักษาโรคอยู่ในมือในปริมาณที่เพียงพอ ขอความช่วยเหลือในการซื้อหาของเหล่านี้หากทำได้
- หลีกเลี้ยงหรือลดการใช้แอลกอฮอล์และยาสูบ
- หากท่านรู้สึกเครียดจากข่าวสาร ให้จำกัดการเข้าถึงข่าวสารจนเหลือเพียงวันละหนึ่งถึงสองครั้ง ใช้แหล่งข้อมูลที่ไว้ใจได้และน่าเชื่อถือแทนที่จะติดตามจากสื่อสังคม หากท่านไม่สามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ ให้เพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวอ่านให้ท่านฟัง หรือแสดงข้อมูลที่ไว้ใจได้ที่เป็นปัจจุบันที่สุดให้ท่านดู
- สำหรับผู้ที่กำลังจัดการปัญหาทางสุขภาพจิตอยู่แล้ว ให้รับประทานยาที่แพทย์สั่งต่อไม่เนื่อง และปฏิบัติตามแผนการรักษาของท่านต่อไป ขอการสนับสนุนจากนักวิชาชีพแต่เนิ่นๆ หากท่านกำลังประสบกับความยากลำบาก

## คิดบวก

ขณะที่ตอนนี้เป็นเวลาของความไม่แน่นอน และชีวิตของเราได้เปลี่ยนแปลงไปในช่วงเวลาสั้นๆ แต่สิ่งสำคัญคือจำไว้ว่าเราสามารถทำอะไรหลายอย่างเพื่อให้รู้สึกดีขึ้นได้ จำไว้ว่าการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้และความพยายามของท่าน กำลังช่วยชะลอการแพร่กระจายของ coronavirus (COVID-19)

## ทรัพยากร

หากท่านจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจากล่ามสำหรับหมายเลขโทรศัพท์ใดๆ ด้านล่าง โปรดโทรไปที่ **TIS National** ที่ **131 450** และขอให้ต่อสายให้

**Beyond Blue** ให้คำแนะนำที่นำไปปฏิบัติได้จริง และให้ทรัพยากรที่ [beyondblue.org.au](https://beyondblue.org.au) บริการสนับสนุน Beyond Blue Support Service ให้คำปรึกษาระยะสั้นและการส่งเรื่องต่อ ทางโทรศัพท์และทางเว็บแชตที่ 1300 22 4636

**Lifeline** ให้ทรัพยากรและคำแนะนำ รวมทั้งการสนับสนุนกรณีวิกฤติและการป้องกันการฆ่าตัวตาย ท่านสามารถโทรไปที่ **13 11 14** (24 ชั่วโมง/7 วัน) หรือส่งข้อความไปที่ **0477 13 11 14** (18:00 น. – เทียงคืนตามเวลาภาคตะวันออกของออสเตรเลีย 7 คืน) หรือแชตออนไลน์ที่ [www.lifeline.org.au/crisis-chat](https://www.lifeline.org.au/crisis-chat) (19:00 น. – เทียงคืน 7 คืน)

**Department of Health and Human Services (DHHS)** ให้คำแนะนำที่นำไปปฏิบัติได้จริง

และข้อมูลสุขภาพล่าสุดที่ปรับปรุงแล้วสำหรับชาววิกตอเรียทุกคนเกี่ยวกับ coronavirus (COVID-19)

รวมถึงข้อมูลบางอย่างที่แปลไว้แล้ว ที่ [www.coronavirus.vic.gov.au/translations](https://www.coronavirus.vic.gov.au/translations)

อีกทั้งท่านยังสามารถโทรไปที่ **Coronavirus hotline** ที่ **1800 675 398** (24 ชั่วโมงต่อวัน 7 วันต่อสัปดาห์) ก็ได้

เพื่อรับสิ่งพิมพ์เผยแพร่ในรูปแบบที่เข้าถึงได้ โปรดอีเมลไปที่ [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au)

<em.comms@dhhs.vic.gov.au>

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, March 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

ดูได้ที่ [About Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19) < <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>>

Looking after your mental health during coronavirus (COVID-19) pandemic - Thai



## วิธีสวมหน้ากากผ้า

# How to wear a face mask – Thai

There are two types of face masks you can use: cloth masks and surgical masks. Cloth masks are made of washable fabric and can be re-used.

มีหน้ากาก 2 ชนิดที่คุณสามารถใช้ได้ นั่นคือ หน้ากากผ้าและหน้ากากอนามัย หน้ากากผ้าทำจากเนื้อผ้าที่ซักได้และนำกลับมาใช้ใหม่ได้

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่เว็บไซต์ [DHHS.vic – หน้ากากป้องกันใบหน้า - เวลา 23.59 น. ของวันพุธที่ 22 กรกฎาคม](https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19)  
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>>



**การสวมหน้ากากจะช่วยปกป้องคุณและชุมชนของคุณด้วยการให้เกราะป้องกันเพิ่มเติมทางกายภาพต่อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19)**

**หากคุณหาหน้ากากไม่ได้ หน้ากากป้องกันใบหน้าที่รูปแบบอื่นก็อาจนำมาใช้ได้ เช่น ผ้าพันคอ (scarf) หรือผ้าเช็ดหน้าผืนใหญ่ (bandana)**



ล้างมือของคุณก่อนสวมหน้ากาก



ให้แน่ใจว่า หน้ากากปิดครอบคลุมจมูกและปากของคุณ กระทบแนบสนิทกับใต้คาง คลุมสันจมูก และแนบไปกับใบหน้าทั้งสองข้างของคุณ



**อย่าแตะด้านหน้าของหน้ากากขณะที่สวมอยู่**  
หากคุณแตะหน้ากาก ให้รีบล้างมือหรือฆ่าเชื้อที่มือของคุณทันที  
อย่าให้หน้ากากห้อยอยู่บริเวณรอบคอของคุณ



การถอดหน้ากาก ให้ล้างมือหรือฆ่าเชื้อที่มือของคุณก่อน

ค่อย ๆ ถอดหน้ากากออกอย่างระมัดระวังด้วยการจับที่สายรัดหน้ากากหรือปลดปมที่ผูกหน้ากากออก สำหรับหน้ากากที่มีเชือกผูกสองเส้น ให้ปลดปมที่ผูกเส้นล่างก่อนแล้วจึงค่อยปลดปมเส้นบน หากหน้ากากของคุณมีแผ่นกรอง ให้ถอดแผ่นกรองออกแล้วทิ้งไป พับหน้ากากและนำไปที่ห้องซักล้างโดยตรง ใส่ไว้ในถุงเพื่อทิ้งหรือถุงที่ซักได้สำหรับการซักล้าง หน้ากากแบบใช้ครั้งเดียวควรทิ้งไปอย่างมีความรับผิดชอบ



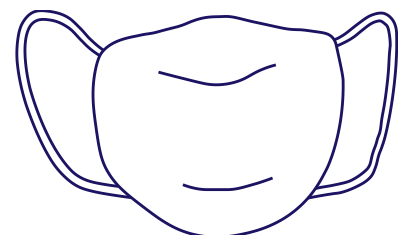
ล้างมือหรือฆ่าเชื้อที่มือของคุณหลังการถอดหน้ากาก

ซักหน้ากากผ้าป้องกันใบหน้าทุกวันด้วยสบู่หรือผงซักฟอกในน้ำร้อน (60°C)

อย่าใช้หน้ากากร่วมกับผู้อื่น

## คุณจำเป็นต้องทำอะไรอย่างต่อเนืองบ้าง?

- หมั่นล้างมือของคุณ
- รักษาระยะห่าง 1.5 เมตรจากคนอื่น
- เข้ารับการตรวจหาเชื้อ แม้ว่าคุณจะมีอาการเพียงเล็กน้อยก็ตาม
- เก็บตัวอยู่บ้าน หากคุณรู้สึกไม่สบาย



To receive this document in another format [email Public Health branch](mailto:public.health@dhhs.vic.gov.au) <public.health@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 24 July 2020.

Available at [DHHS.vic – Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>



Health  
and Human  
Services