

## Tvätta händerna!

I hela  
**30**  
sekunder

1. Löddra ordentligt
2. Tvätta mellan fingrarna, ovanpå handen och runt tummen
3. Skölj och torka

Minska risken att bli sjuk

## Wash your hands!

For a full  
**30**  
seconds

1. Lather generously
2. Wash between your fingers, the back of your hand and around your thumb
3. Rinse and dry

Reduce the risk of getting ill

## Dhaq gacmaha!

Muddo  
**30**  
ilbiriqsi ah

1. Saabuuntu si fiican ha u xumbayso
2. Dhaq faraha dhexdooda, gacmaha korkooda iyo sauulka korkiisa
3. Biyo raaci kadibna tirtir

Yaranta khatarta si aanu qofku u jiran

## Stanna hemma om du är sjuk

När du har något av dessa symtom

**Feber Hosta Snuva Halsont**

Var rädd om våra äldre och våra sköra

## Stay home if you are ill

When you have any of these symptoms

**Fever Coughing Runny nose Sore throat**

Protect the elderly and the vulnerable

## Guriga joog haddii aad jirrantahay

Marka aad isku aragtid calaamadahan midkood

**Xummad Qufac Diif Dhuun xanuun**

U naxariiso dadka waayeelka iyo dadka tabar daro hayso

## اغسل يديك!

خلال  
**30**  
ثانية بكاملها

1. افرك يديك برغوة الصابون بإمعان
2. اغسل بين الأصابع وعلى ظهر اليدين وحول الإبهام
3. شطف يديك وجففهما

قلل من خطر الإصابة بمرض

## ابق في البيت اذا كنت مريضاً

اذا كنت تعاني من أحد الأعراض التالية:

**الحرارة السعال سيلان الأنف ألم الحلق**

فكر بكبار السن والمعرضين بسبب ضعف الصحة في مجتمعنا

## دست ها را بشوید!

در  
**30**  
ثانية كامل

- ۱- كف زیاد ایجاد کنید
- ۲- لای انگشتان، بالای دست و دور انگشت شست را شستشو دهید
- ۳- شستشو داده و خشک کنید

خطر بیمار شدن را کاهش دهید

## اگر بیمار هستید در خانه بمانید

چنانچه دارای یکی از نشانه های زیر هستید

**تب سرفه ریزش آب بینی گلو درد**

به فکر سالمندان ما و افراد آسیب پذیر باشید