

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

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

Pese kätesi!

Aina
30
sekunnin ajan

1. Vaahdota pesuaine kunnolla
2. Pese myös sormien välit sekä kämmenselkä ja koko peukalo
3. Huuhtele ja kuivaa

Vähennä sairastumisriskiä

Pysy kotona, jos olet sairas

Ja jos sinulla on jokin näistä oireista

Kuumetta Yskää Nuhaa Kurkkukipua

Pidä huolta vanhuksistamme ja

huonokuntoisista kanssaihmisistämme

Pese kädet!

Kokonhaisen
30
sekuntia

1. Vaahtoa kunnola
2. Pese sormitten välissä, käen päälipuolela ja peukalon ympäriltä
3. Viruta ja pyhi

Vähennä riskiä tulla sairhaaks.

Pysy kotona jos olet kipeä

Kun sulla on joku näistä symtoomista

Feeberi Yskä Nuha Kurkkukipeä

Piä huolta meän vanheemista ja meän heijoista

Basa gieđaid!

Olles
30
sekundda

1. Sáibu soarpehatte albma ládje
2. Basa čuvddiid gaskka, bajá beal gieđa ja bealggi birra
3. Doidde ja sihku

Unnit riskka buohccát

Bisán ruovttus jus leat buohcci

Jus dus leat soames dát dávdamearkkat

Feber Gosat Nuorvu Čotta bávččas

Leage várrugas boarrásiiguin ja rašiiguin

Bissedh gietide!

Unnemes
30
sekundh

1. Baajh tjáalem eensilaakan saptetidh
2. Bissedh soermi gaskem, gieten bæjngolde jïh bielkiem
3. Skuvlh jïh njaamedh

Gaertjedh vaahram skeamtjodh

Jis skiemtjes edtjh gåetesne årrodh

Jis datne

Vaejliem åtnah Gossh Snoelken Tjovve baektjiegåata

Vaarjelh dejtje båeries almetjidie jïh dejtje skiemtjes