

## 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

## ¡Lávese las manos!

Durante unos  
**30**  
segundos

1. Enjabónese bien
2. Lávese entre los dedos, el dorso de la mano y alrededor del pulgar
3. Enjuáguese y séquese

Reduzca el riesgo de contraer enfermedades

## Quédese en su casa si está enfermo

Cuando tenga alguno de estos síntomas

**Fiebre Tos Catarro Dolor de garganta**

Cuide a nuestras personas mayores y grupos vulnerables

## Мойте руки!

Целых  
**30**  
секунд

1. Тщательно вспеньте мыло
2. Промойте между пальцами, тыльную сторону ладони и вокруг большого пальца
3. Смойте мыло водой и вытрите руки

Уменьшите риск заболевания

## Оставайтесь дома, если вы больны

Если у вас есть один из этих симптомов:

**Повышенная температура  
Кашель Насморк Боль в горле**

Позаботьтесь о пожилых и людях со слабым здоровьем

## Myj ręce!

Przez pełne  
**30**  
sekund

1. Namydł ręce porządnie
2. Umyj powierzchnie między palcami, grzbiet dłoni i wokół kciuka
3. Opłucz i wysusz ręce

Zmniejsz ryzyko zachorowania

## Chorujesz? Zostań w domu.

Jeśli masz następujące objawy

**Gorączka Kaszel Katar Ból gardła**

Chroń osoby starsze i wrażliwe

## አእዳውካ ተሐደብ!

ን  
**30**  
ካልኢት ዜኸውን

1. ነቲ ሳምና ጽቡቕ ጌርካ አዕፍሮ
2. አብ መንጎ አጸብዕትኻ፣ አብ ዝባን-ኢድካን አብ ዙርያ ዓባይ-ዓባይትቶኻ ብግቡእ ትሐደብ
3. ኢድካ ብማይ ጌርካ ለቕልቆ፣ አንቅጾ።

ነቲ ሕማም ከምጽአልካ ዚኸክል ሓደጋ ነክዮ።

## ሓሚምካ እንተ ደአ ኾንካ አብ ገዛኻ ጽናሕ

እዞም ዚስዕቡ ምልክታት-ሕማም ምስ ዚህልዉኻ

**ረስኒ ምስዓል ምንፋጥ ምቕንዛው-ጎሮሮ**

ነቶም ዝሸምገሉን ተነቀፍትን ዜጋታትና ንሕለየሎም