

Help us stop the spread



• **Clean your hands thoroughly** for at least 20 seconds with soap and water, or an alcohol-based hand rub.



• **Cover your nose and mouth** when coughing and sneezing with a tissue or a flexed elbow. Put the tissues in the bin.



• **Avoid close contact** with anyone with cold or flu-like symptoms.



• **Stay home** if you are sick.

ပြန်ပွားမှု ရပ်တန့်ဖို့ ကူညီကြပါ။

Burmese

- ရေ နဲ့ ဆပ်ပြာ ဒါမှမဟုတ် အရက်ယူပါဝင် တဲ့ လက်ဆေးရည်နဲ့ အနည်းဆုံး ၂၀ ခန့် သင်ရဲ့လက်ကို သေသေချာချာ စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။
- ချောင်းဆိုး၊ နှာချေတဲ့အခါ သင်ရဲ့ နှာခေါင်း နဲ့ ပါးစပ်ကို တစ်ရှူးနဲ့ ဖုံးအုပ်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် တံတောင်ဆစ်ကွေးပြီး ဖုံးအုပ်ပါ။ တစ်ရှူး တွေကို အမှိုက်ပုံးထဲပစ်ပါ။
- အအေးမိ ဒါမှမဟုတ် တုတ်ကွေးမိနေတဲ့ လက္ခဏာတွေ ပြသနေတဲ့ သူတစ်ဦးနဲ့ နီးကပ်စွာ ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ရှားပါ။
- နေမကောင်းရင် အိမ်မှာနေပါ။

မၤကဆဲကဆိနစုတဖၣ် လီၤတံၢ်လီၤဆဲး အစုၤကတၢ် ၂၀ စဲးကီၢ် ဃုာ်ဒီး ဆးပုၣ်ဒီးထံ, မ့တမ့ၢ် တၢ်အထံလၢတၢ်ဘျီဒီး- သံးစီထံ လၢတၢ်ထွါစုအဂီၢ်တက့ၢ်.

Karen

- မၤကဆဲကဆိနစုတဖၣ် လီၤတံၢ်လီၤဆဲး အစုၤကတၢ် ၂၀ စဲးကီၢ် ဃုာ်ဒီး ဆးပုၣ်ဒီးထံ, မ့တမ့ၢ် တၢ်အထံလၢတၢ်ဘျီဒီး- သံးစီထံ လၢတၢ်ထွါစုအဂီၢ်တက့ၢ်.
- မၤဘၢနနါဒုဒီးထးခိၣ် ဖဲနကူး ဒီးကဆဲ ဃုာ်ဒီးစးခိကဘျးဒဲး မ့တ မ့ၢ် ချဲးလီၤနစုနၢၣ်ခံတက့ၢ်. တၢ်ကွဲးစးခိကဘျးဒဲးဆူတၢ် က မ့ၤဒၢ ပူၤတက့ၢ်.
- ပဒုၣ်ဟးဆဲး တၢ်ဘူးတံၢ်လိာ်သး ဆဲးကျိးလိာ်သး ဒီးပုၤတဂၤလၤ လၢ တၢ်ခုၣ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လိာ်ကိာ်-ဘၣ်သမ့ၢ် တၢ်ဆါအပ နီၣ်အိၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- အိၣ်လၢဟံၣ် နမ့ၢ်အိၣ်တဆူၣ်.

Tusaidie kuzuia kuenea

Swahili

- **Safisha kabisa mikono yako kwa angalau sekondi 20 utumie sabuni na maji, au dawa yenye alkoholi ya mikono.**
- **Funika pua na mdomo wako wakati unapokohoa na kupiga chafya kutumia tishu au kiwiko kilichokunjwa. Weka tishu katika chombo cha takataka.**
- **Epuka kukaribiana na yeyote ambaye ana dalili zinazofanana na mafua pamoja na homa ya mafua.**
- **Kaa nyumbani ikiwa wewe ni mgonjwa**

ནད་ཡམས་འགོག་རྒྱུ་གཞིགས་འདེགས་བྱེད་རོགས།

Tibetan

- ཉུང་མཐར་སྐར་ཆ་ 20 རིང་རྒྱ་དང་དག་ཇུས་སམ། ཡང་ན་རྒྱ་ཆ་གཙོ་བོ་ཨ་རག་ལས་གྲུབ་པའི་ལག་བྱུག་གིས། རང་གི་ལག་པ་གཙང་མ་ཞིབ་ཚགས་བཟོ་དགོས།
- སློལ་ཉལ་སྤྱོད་རྒྱུ་སྐབས། ལ་དང་སྤྱ་གཙང་ཤོག་གམ། ལག་པའི་གྲུ་ཁུགས་ཀྱིས་བཀའ་དགོས། གཙང་ཤོག་སྤྱིགས་ཚོམ་ནང་སྐྱུགས་དགོས།
- ཆམ་པའམ། ཆམ་རིམས་ཀྱི་ནད་ཉགས་འདྲ་པོ་ཡོད་མཁན་ཚང་མར། འབྲེལ་གྲུག་ཉེ་པོ་བྱེད་རྒྱུ་འཛེམས་དགོས།
- བདེ་པོ་མི་འདུག་ན། ནང་ལ་སྤོད།

