

# 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.

## Aidez-nous à mettre fin à la propagation

French

- **Lavez-vous soigneusement les mains** pendant au moins 20 secondes avec du savon et de l'eau, ou à l'aide d'une solution antiseptique pour les mains à base d'alcool.
- **Couvrez-vous le nez et la bouche** avec un mouchoir en papier ou le pli de votre coude lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez les mouchoirs dans une poubelle.
- **Évitez tout contact rapproché** avec des personnes ayant des symptômes semblables à ceux du rhume ou de la grippe.
- **Restez chez vous** si vous êtes malade.

## Ajude-nos a conter a transmissão

Portuguese

- **Lave suas mãos com cuidado**, por pelo menos 20 segundos, usando água e sabão, ou limpe com um gel para mãos à base de álcool.
- **Cubra seu nariz e sua boca** com um lenço de papel ou com o cotovelo flexionado quando tossir e espirrar. Jogue os lenços no lixo.
- **Evite contato próximo** com pessoas com sintomas parecidos com os de um resfriado ou uma gripe.
- **Fique em casa** se estiver doente.

## Ayúdenos a detener la propagación

Spanish

- **Lávese las manos meticulosamente** durante por lo menos 20 segundos con agua y jabón, o con un desinfectante de manos a base de alcohol.
- **Cúbrase la boca y nariz** cuando tosa y estornuda con un papel tisú o el codo doblado. Eche los pañuelos de papel en el tacho basurero.
- **Evite el contacto** con una persona resfriada o con síntomas de gripe.
- **Permanezca en su casa** si está enfermo.

## Yayılmayı durdurmamıza yardımcı olun

Turkish

- **Ellerinizi en az 20 saniye sabun ve su ile veya alkollü el ovucu ile etraflıca temizleyin.**
- **Öksürdüğünüzde ve hapşırdığınızda burnunuzu ve ağzınızı bir kâğıt mendil ile veya bükülmüş kolunuzla kapayın.** Kâğıt mendili çöpe kutusuna atın.
- **Soğuk algınlığı veya grip gibi belirtileri olan birisiyle yakın temastan kaçının.**
- **Hastaysanız evde kalın.**