

# 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.

## Βοηθήστε μας να σταματήσουμε την εξάπλωση του ιού

Greek

- Πλένετε καλά τα χέρια σας για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο αντισηπτικό χεριών.
- Καλύπτετε τη μύτη και το στόμα σας όταν βήχετε και φτερνίζετε με χαρτομάντηλο ή με τον αγκώνα σας λυγισμένο. Ρίχνετε τα χαρτομάντηλα στα σκουπίδια.
- Αποφεύγετε την στενή επαφή με οποιονδήποτε που έχει συμπτώματα κρυολογήματος ή παρόμοια με της γρίπης.
- Μείνετε στο σπίτι εάν είστε άρρωστοι.

## Aiutateci a fermare il contagio

Italian

- Lavatevi le mani energicamente per almeno 20 secondi con acqua e sapone, o con un disinfettante a base di alcol da strofinare sulle mani.
- Coprite naso e bocca quando tossite e starnutite con un fazzolettino usa-e-getta oppure tossite o starnutite nel gomito piegato. Gettate i fazzolettini nel bidone delle immondizie.
- Evitate contatti ravvicinati con chiunque abbia il raffreddore o presenti sintomi simili a quelli influenzali.
- Rimanete a casa se siete malati.

## Помогнете ни да го спречиме ширењето на вирусот

Macedonian

- Мијте ги рацете детално 20 секунди со сапун и вода или со гел за дезинфекција на рацете базиран на алкохол.
- Покривајте ги носот и устата кога кашлате или кивате. Правете го тоа во хартиено марамче или внатрешноста на лактот. Фрлете го марамчето во канта за ѓубре.
- Избегнувајте близок контакт со секој што има настинка или симптоми слични на грип.
- Останете дома ако сте болни.

## Pomóż nam w zatrzymaniu rozprzestrzeniania się wirusa

Polish

- Myj ręce dokładnie wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund lub użyj środka odkażającego do rąk na bazie alkoholu.
- Zakrywaj nos i usta w czasie kaszlu lub kichania chusteczką higieniczną lub schowaj w zgięciu łokcia. Wyrzuć chusteczki do kosza.
- Unikaj bliskiego kontaktu z każdym, kto ma objawy grypopodobne.
- Pozostań w domu, jeżeli jesteś chory.