

# 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.

## به ما کمک کنید تا سرایت را متوقف کنیم

Dari

- برای مدت دست کم 20 ثانیه با آب و صابون یا یک ضدعفونی کننده الکول دار دستان خود را به طور مکمل بشویید.
- هنگامی که سرفه و عطسه می کنید با دستمال کاغذی یا با آرنج خود بینی و دهان خود را بپوشانید. دستمال کاغذی را در سطل زباله اندازید.
- از تماس نزدیک با هرکس که علائم ریزش یا آنفولانزا مانند دارد پرهیز کنید.
- اگر مریض هستید در خانه بمانید.

## សូមជួយយើងបញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាល

Khmer

- លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកយ៉ាងហ្មត់ចត់ ឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់២០វិនាទី ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឬ ថ្នាំជូតដៃដែលមានជាតិអាល់កុល។
- គ្របច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកនៅពេលក្អក និងកណ្តាស់ ដោយប្រើក្រដាសជូតមាត់ ឬក្នុងកែងដៃបត់។ ដាក់ក្រដាសជូតមាត់ទៅក្នុងធុងសំរាម។
- ជៀសវាងការទាក់ទងជិតស្និទ្ធ ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានរោគសញ្ញាគ្រុនផ្តាសាយ ឬដូចជាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ។
- ស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ។

## Alîkariya me bikin belavbûn rawestînin

Kurdish Kurmanji

- Destên xwe bi tevahî paqij bikin herî kêr 20 sanye bi sabûn û avê, an bi dermanê paqijîyê alkoldar ve destên xwe dihev din.
- Kep û devê xwe bigrin dema bikoxin an bipişkin bi klînîkis î an bi enîşka xwe.klînîkis î dûr bavêje zibil î.
- Têkiliya nêzîk dûr bikin bi kesekî re sarma an annîşaneyên wek-Înfluenzeya hebe.
- Li malê bimîne eger tu nexweş î.

## يارمه تيمان بده له راگرتنى بلاوبوونه وهى

Kurdish Surani

- دهسته کانت به تهواوى بشۆ بو ماوهى لانیکه م ۲۰ چرکه به سابون و ئاو، یان به دهسته سړیکى به ئەلکه هۆل-کراو خاویڤیان بکهوه.
- دەم و لوتت داپۆشه له کاتی کوخین و پژمین به دەسمال کاغەزی یان به ئانیشکت. دەسمال کاغەزییه که یه کسه ر بخه ره ناو زبلدان.
- خۆت وه دوور بگره له هه ر که سێک که نیشانه کانی په سیو/هه لامهت/سه رماخوردده گى (cold or flu-like) هه بیته.
- له مال بمینه وه ئەگه ر نه خوښیت.

