

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.

Bantu kami menghentikan penyebarannya

Indonesian

- **Bersihkan tangan Anda secara menyeluruh** sekurang-kurangnya 20 detik dengan sabun dan air, atau dengan pembersih tangan berbasis alkohol.
- **Tutup hidung dan mulut Anda** ketika batuk dan bersin dengan kertas tisu atau siku yang ditekuk. Buang tisu ke tempat sampah.
- **Hindari kontak dekat** dengan orang yang sedang mengalami gejala seperti pilek atau flu.
- **Tinggal di rumah** jika Anda sedang sakit.

感染拡大防止にご協力ください

Japanese

- 石鹸と流水による最低20秒間の手洗い、または消毒用アルコールによる手指の消毒で手を清潔に保ちましょう。
- 咳やくしゃみをする時は、ティッシュまたは肘の内側部分で鼻と口を覆ってください。使用済みのティッシュはゴミ箱へ捨てましょう。
- 風邪またはインフルエンザのような症状を持つ人との濃厚接触を避けてください。
- 体調が優れない場合は、自宅で療養してください。

Тархалтыг зогсооход туслаарай

Mongolian

- Хамгийн багадаа 20 секундын турш савантай ус эсвэл спирттэй гар ариутгагчаар гараа маш сайн угааж цэвэрлээрэй.
- Ханиалгах болон найтаах үедээ ам болон хамраа дарж салфетикаар халхлах эсвэл гарын тохойгоороо халхлаарай. Хэрэглэсэн салфетикийг хогийн саванд хаяаарай.
- Ханиадтай болон томуу өвчний тэмдэгтэй хүнтэй ойртохоос зайлсхий.
- Хэрвээ өвдсөн бол гэртээ үлд.

ช่วยเราหยุดการแพร่กระจายไวรัส

Thai

- ล้างมือของท่านให้สะอาดหมดจดนานอย่างน้อย 20 วินาทีด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้แอลกอฮอล์เช็ดมือ
- ปิดจมูกและปากของท่านเมื่อไอและจามด้วยกระดาษทิชชูหรือด้วยการพับข้อศอก ทั้งที่ขู่ในถังขยะ
- หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้ผู้ที่เป็นหวัดหรือมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่
- อยู่บ้านถ้าท่านป่วย