

God handhygien

- Tvätta händerna ofta – 20-30 sekunder åt gången
- Använd varmt vatten och tvål
- Tvätta händerna före måltid, mathantering och efter toalettbesök
- Använd handsprit om du inte kan tvätta händerna



God hosthygien

- Undvik att smitta andra
- Hosta och nys i armvecket eller i en pappersnäsduk
- Undvik att förorena dina händer



Good hand hygiene

Avoid getting infected and infecting other



Cough and sneeze in the bend of your arm!

When you cough and sneeze, small, small drops containing infectious substances are spread. By coughing and sneezing in the bend of your arm or in paper hankie, you prevent infection spreading around you or contaminating your hands.



Good hand hygiene

Avoid getting infected and infecting other



Wash your hands often!

Infectious substances stick easily to hands and other surfaces such as door handles. They are then passed on when you touch someone with your hands. So wash your hands often with soap and hot water. Always wash your hands before meals, when handling food and after a toilet visit. A hand gel can be an alternative when you are not able to wash your hands.



العناية بنظافة اليدين

تجنب العدوى من المصابين أو إصابة الآخرين بالعدوى

قم بالسعال والعطس في فجوة ذراعك!
عند سعالك وعطاسك، تقوم بنشر قطرات
صغيرة جداً جداً تحتوي على العناصر
المعدية. إن السعال والعطس في فجوة
ذراعك أو في منديل ورقي يمنع العدوى
من الانتشار في البيئة المحيطة بك و
يحمي يديك من التلوث.



اغسل يديك مرات عديدة!
إن كل ما يسبب العدوى يعلق بسهولة
على اليدين وغيرها من الأسطح مثل
مقابض الأبواب، و هي تنتقل كذلك عند
المصافحة باليد. ولذلك يجب غسل اليدين
بالصابون والماء الدافئ مرات عديدة. قم
دائماً بغسل اليدين قبل تناول الطعام،
تحضير الطعام وكذلك بعد استخدام
المرحاض. إن استخدام كحول التنظيف
اليدي قد يكون خياراً إذا لم تكن لديك
الفرصة لغسل اليدين.



Nadaafada baabacda gacanta

Iska ilaali faafinta cudurka oo la soo gaarsiiyo iyo gaarsiisid

Ku qufac iyo hindhisho laabka gacanta!

Markaa qufacdid iyo hindhishootid waxaa faafaayo dhibco yaryar oo la socdo maadada cudurka faafiso. Haddii laabka gacanta ama xaanshida diifka ku qufacdid iyo hindhishootid waxaad yareen faafinta cudurka oo kuma faafineysid goobta aad joogtid ama baabacda gacmahaada.



Joogto iskaga dhaq baabacda gacanta!

Maadada oo cudurka faafiso si fudud bey baabacda gacanta iyo meelaha kale ugu dhegtaa oo tusaale ahaan dhegta ilbaabka. Weeyna sii faafaayaan markaa gofkale baabacda gacantiisa taabatid. Sidaas daraadeed badanaa ku dhaq saabuun iyo biyo kulul baabacda gacmahaada. Markasto iska dhaq baabacda intaadan cunto cunid u fadhiisan, cunto karin bilaabin iyo intaadan musqusha ka soo bixin. Khamriga gacanta waxey noqon kartaa xal haddii aadan haystan fursad aad iskaga dhaqdo baabacda gacmaha.



ግሩም ናይ ኢድ ጽርየት

ብሕማም ካብ ምልካፍን ንኻልኣት ካብ ምልካፋን ተኸላኸል

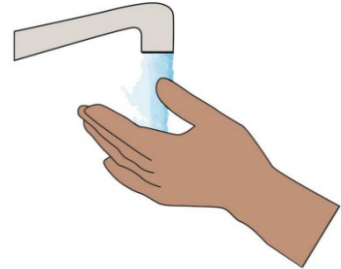
**ከትስዕልን ዕንጥሾ ከትብልን ከሎኻ አፍካን
አፍንጫኻን ብላዕለዎይ ኢድካ ሸፍኖ!**

ከትስዕል ወይ ዕንጥሾ ከትብል ከሎኻ ተመሓላላፊ ሕማም ዚስከሙ ኣዚዮም ነኣሽቱ ህዋሳት ይብተኑ እዮም። አፍካን አፍንጫኻን ብላዕለዎይ ወገን ኢድካ ሸፊንካ ወይ ድማ ኣብ መንዲል/ሶፍት ምስ እትስዕልን ዕንጥሾ ምስ እትብልን ነቲ ተመሓላላፊ ሕማም ኣብ ከባቢኻ ካብ ምብታን ወይውን ንኣእዳውካ ካብ ምብካል ተድሕኖ።



ኩሉ ግዜ ኣእዳውካ ተሓጽብ!

ተሓላላፊ ሕማም ዘምጽእ ነገራት ብቐሊሉ ኣብ ኣእዳውን ኣብ ከም ናይ ማዕጾ ልዓት/ማኒልያ ዝኣመሰሉ ነገራትን ይለግብ። ንኻልእ ሰብ ብኢድካ ምስ እትሕዞ ድማ እቲ ሕማም ይተሓላለፍ። ስለዚ ኩሉ ግዜ ኣእዳውካ ብላምናን ውዑይ ማይን ተሓጽብ። ኩሉ ግዜ ቅድሚ ምምጋብካ፡ መግቢ ምስራሕካ ከምኡውን ድሕሪ ሽቓቕ ምዝውታርካ ኣእዳውካ ተሓጽብ። ኢድካ ከትሕጽብ ምስ ዘይትኸእል፡ ከም ኣማራጺ ናይ ኢድ ኣልኮል ተጠቐም።



بهداشت خوب دست ها

از آلوده شدن و آلوده کردن دیگران اجتناب کنید



در توی آرنج عطسه و سرفه کنید!
هنگامیکه عطسه یا سرفه میکنید، ذرات
ریز آب که حاوی عوامل سرایت دهنده
اند در هوا پخش میشوند. با عطسه کردن
و سرفه کردن در آرنج خود و یا در
دستمال کاغذی از پخش عوامل عفونی و
یا از آلوده کردن دستهای خود جلوگیری
میکنید.



دستهای خود را مرتب بشوئید!
عوامل عفونی به راحتی در دستها و
دیگر سطوح همانند دستگیره درب
گیر میکنند. و هنگامیکه که به دیگران
دست میدهید پخش میشوند. به همین
خاطر همیشه دستهای خود را با صابون
و آب گرم بشوئید. قبل از غذا درست
کردن و غذا خوردن یا پس از دستشویی
رفتن دستهای خود را همیشه بشوئید. اگر
دستشویی در دسترس نباشد الکل ویژه
دستها بهترین گزینه است.



د لا سونو غوره نظافت

نورو او ځان ته د ناروغ يو څ پرې دو مخه ونه پيسئ

ته وځي او تر رنجي په څ پل څنگل کي
وکړئ
د ټوخي او پر رنجي په وخت ک وچني
څاڅکي څ پرې رې چي ميکروب پ کي
موجود وي. په څنگل کي د ټوخي پدو او
پر رنجي ک ولوله لاري په چاپ پ ريل
کي د ساري ناروغ يو څ پرې دو مخه
هم دن پول ک پرې او هدا راز مو لا سونه
ناپاکي څخه ژغورل ک پرې



هر وخت لا سونه پرې مينځي

ميکروب د لا سونو او نورو ځاي ونو د
مثال په پوله پول د دروازي لا س تي پ وري،
لاس په اساني سره نه بندلي. بل چاته
ورک ولو په وخت دغه ميکروب دي و
کس نه بل کس ته څ پرې رې. نو ځکه
لا سونه په صابون او گرمو اوبو
باندې بيا بيا پرې مينځي. لا سونه د
خوراک او په خوراکي موادو کي لاس
وهلو څخه مخکي او ته شتاب ته تگ
څخه وروسته ته تل پرې مينځي. که
چې پرې د لا سونو پرې مينځلو زمينه نه
نو د لاس الکحول پي پيو وي بيا ربه
مته بادل شکل دي



Destpaqijiya baş

Xwe ji vegirtin û veguhastina nexweşîyan biparêze

Di pêça destî de bikuxe û bipişike/bibihniye!

Gava tu dikuxî û pişikî/dibihniyî dilopên hûrhûr yê ku madeyên veguhastina nexweşiyê tê de belav dibin. Tu nahêlî nexweşî li dorên te belav bibe yan destên te pîs bike heger tu di pêça destî de bikuxî û bipişikî/bibihniyî.



Destên xwe gelek caran bişo!

Madeyên veguhastina nexweşîyan bi hêsanî bi destan û rûberên din wek destikên deriyan ve dielîqin. Ew zêdetir belav dibin gava tu destê yekî digirî. Ji lewre destên xwe gelek caran bi sabûn û ava germ bişo. Her car berî danê xwarinê, hazirkirina xwarinê û piştî çûna tiwaletê destên xwe bişo. Heger îmkân nebe ku tu destên xwe bişoyî, spîrtoya destan dikare alternatîvek be.



د فظ ال صحه د ست ها

از آلوده شدن و آلوده کردن ج لوگ یری ک نید

در آرنج سرفه و عطسه کنید

وقتی که سرفه و عطسه می کنید قطره های بسیار کوچک که حاوی میکروب می باشند، انتشار می یابد. از طریق سرفه و عطسه کردن در آرنج یا دسمال کاغذی، از انتشار میکروب در محیط و آلوده شدن دست ها جلوگیری می شود.



دست های خود را با آب بشوید!

میکروب به دست ها و سطوح دیگر مانند دستگیره دروازه ها، به آسانی می چسبند. می وقتیکه با کاسی مصافحه کنید، میکروب از یک فرد به فرد دیگر منتقل می شود. بنابراین دست های خود را بشوید. بیشتر اوقات با صابون و آب گرم بشوید. دست های خود را قبل از صرف و دست زدن به مواد غذایی و بعد از استفاده از دستناب بشوید. اگر زمینه برای شدن دست ها مساعد نباشد، ممکن است مالش دست ها یک استال کل به دلیل آن در عرصه حفظ ال صحه دست دشا باشد.

