

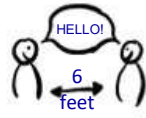
5 TIPS FOR CORONAVIRUS SAFETY



STAY INDOORS



ENJOY QUIET OUTDOOR SPACES



STAY AT LEAST 6 FEET APART



WALK YOUR DOG



DO: STAY IN BED



DO: WATCH TV



DON'T: USE PUBLIC TRANSPORT

AVOID CROWDS

WHEN:

- ✓ IF YOU FEEL SICK
- ✓ IF YOU FEEL HEALTHY UNTIL THE EPIDEMIC IS OVER IN YOUR AREA

HOW:

- ✓ 'CROWD' MEANS ANY BIG GROUP OF PEOPLE
- ✓ 'BIG' MEANS YOU CAN'T KEEP 6 FEET (2M) APART
- ✓ AVOID SHAKING HANDS IMPORTANT EVEN IF YOU ARE HEALTHY!

STAY HOME IF YOU'RE SICK

WHEN:

- ✓ FEVER
- ✓ COUGH
- ✓ SHORTNESS OF BREATH

HOW:

- ✓ STAY AT HOME, EVEN AFTER SYMPTOMS ARE GONE UNTIL A DOCTOR SAYS IT'S OK
- ✓ CALL DOCTOR FIRST BEFORE SEEKING CARE
- ✓ AVOID PUBLIC AREAS, SCHOOL, OR WORK
- ✓ DON'T USE PUBLIC TRANSIT, TAXIS, OR RIDE SHARE SERVICES
- ✓ WEAR A MASK IF YOU HAVE TO GO OUT



DOOR KNOBS



TAPS AND FAUCETS



TOILET HANDIES AND SEAT COVERS



LIGHT SWITCHES



COUNTERTOPS AND TABLES



PHONES AND TV REMOTES



INTO A TISSUE OR HANDKERCHIEF



INTO YOUR SLEEVE OR ELBOW

CLEAN FREQUENTLY USED SURFACES

WHEN:

- ✓ ONCE A DAY
- ✓ AFTER HEAVY USE
- ✓ WHEN USED BY SOMEONE SICK

HOW:

- ✓ SOAP AND WATER WILL WORK
- ✓ CLEANING ALCOHOL, IF AT LEAST 70%
- ✓ HOUSEHOLD BLEACH DILUTED 4 TEASPOONS (20ML) PER QUART (950 ML)

COVER COUGHS AND SNEEZES

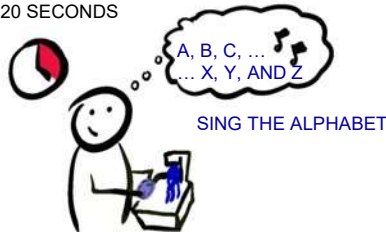
WHEN:

- ✓ IF YOU'RE SICK
- ✓ IF YOU HAVE ALLERGIES
- ✓ IF YOU COOKED WITH TOO MUCH PEPPER

HOW:

- ✓ PUT USED TISSUES IN THE TRASH
- ✓ WASH YOUR HANDS RIGHT AWAY

20 SECONDS



CLEAN YOUR HANDS OFTEN

WHEN:

- ✓ ENTERING A BUILDING
- ✓ GETTING HOME
- ✓ USING THE BATHROOM
- ✓ BEING IN A CROWD
- ✓ SNEEZING OR COUGHING
- ✓ TAKING THE BUS, TRAIN, RIDE SHARE, OR SUBWAY
- ✓ BEFORE EATING OR MAKING FOOD

HOW:

- ✓ SOAP AND WATER IS BEST
- ✓ HAND SANITIZER IS OK
- ✓ BOTH SIDES OF YOUR HANDS
- ✓ UNDER YOUR NAILS
- ✓ BETWEEN YOUR FINGERS
- ✓ DON'T FORGET THUMBS
- ✓ DRY COMPLETELY

@epiellie
@benjaminlinas
@the_BMC





لا تغادر المنزل
استمتع في الأماكن الهادئة
المفتوحة غير المزدحمة
حافظ علي مسافة ٢ متر
أو ٦ اقدام ما بين
شخص والأخر
استمتع بالمشي في
الهواء الطلق

عدم الخروج لأي مكان مزدحم

- متي
- إذا شعرت بأعراض المرض
- إذا كنت لا تشعر باي أعراض
- حتى ينسحب الوباء
- مكان مزدحم به تجمعات لاعداد كبيرة من
الأشخاص في مكان مغلق
- مزدحم بمعنى أنك لا تستطيع ترك مسافة ٢ متر
او ٦ اقدام بين شخص واخر
- لامتاع عن السلام بالايدي او العناق او التقبيل
- في منتهي الاهمية حتى ان كنت لا تشككي من اي
اعراض



التزم بالراحة في الفراش
تمتع بمتابعة برامجك
المفضلة
لا تستخدم المواصلات العامة

لا تغادر المنزل اذا كنت مريضا

- متي
- درجة حرارة مرتفعه
- كحة
- صعوبة في التنفس
- بعد انحصار الأعراض، لا تغادر المنزل حتى
تستشير الطبيب
- ان أمكن استشر بالتليفون أولاً قبل زيارة الطبيب
- نفاذي الأماكن العامة، المدارس، أو العمل
- لا تستخدم المواصلات العامة أو التاكسي
- قم بإرتداء ماسك إذا خرجت للضرورة



يد الباب
حنفيات المياه
جميع الاماكن في
المرحاض
مفاتيح الإضاءة
اسطح الطاومات
الموبايل وجهاز تحكم
التلفزيون

حافظ علي نظافة المنزل والأسطح بشكل مستمر

- متي
- مرة يوميا
- بعد استخدام مكثف
- إذا استخدمه شخص مريض
- كيف
- بالماء والصابون
- منظف منزلي به نسبة كحول لا تقل عن ٧٠٪
- مبيض منزلي مخفف: ٤ ملاعق مبيض لكل لتر
ماء



استخدم منديل
استخدم الكوع بدل من اليد

قم بتغطية الوجه عند العطس أو الكحة

- متي
- إذا كنت مريضا
- إذا كنت تعاني من الحساسية
- إذا استخدمت الكثير من الفلفل عند الطبخ
- كيف
- تخلص من المناديل في صفيحة القمامة
- قم بغسيل يديك فوراً



غسيل الأيدي بصفة مستمرة

- متي
- عند دخول أي مبني
- عند العودة للمنزل
- عند استخدام الحمام
- إذا ذهبت لمكان مزدحم
- إذا قمت بالعطس أو الكح
- إذا استخدمت المواصلات العامة
- قبل الأكل أو اعداد الطعام
- كيف
- أفضل طريقة استخدام الماء والصابون
- بليها استخدام مطهر الأيدي
- قم بغسيل ظهر وبطن الأيدي
- نحت الأظافر
- ما بين الأصابع
- لا تنسى الإبهام
- قم بتجفيف الأيدي جيداً

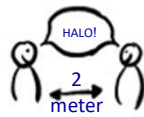
5 LANGKAH PRAKTIS MENCEGAH CORONAVIRUS



BERDIAM DI RUMAH



NIKMATI RUANG HIJAU YANG SEPI



JAGA JARAK SETIDAKNYA 2 METER



JALAN-JALAN DENGAN HEWAN PELIHARAAN



BOLEH:



BOLEH: MENONTON TV



JANGAN: NAIK KENDARAAN UMUM

HINDARI KERUMUNAN

KAPAN:

- ✓ SEWAKTU KURANG FIT
- ✓ SEWAKTU SEHAT
- ✓ SAMPAI WABAH DI LINGKUNGANMU BERAKHIR

BAGAIMANA:

- ✓ 'KERUMUNAN' ARTINYA TIAP PERKUMPULAN ORANG BANYAK
- ✓ 'BANYAK' ARTINYA SAMPAI KAMU TIDAK BISA MENJAGA JARAK 2 M
- ✓ HINDARI BERSALAMAN
- ✓ PENTING MESKIPUN KAMU MERASA SEHAT!

TETAP BERDIAM DI RUMAH KETIKA SAKIT

KAPAN:

- ✓ DEMAM
- ✓ BATUK
- ✓ SESAK NAFAS

BAGAIMANA:

- ✓ BERDIAM DI RUMAH SAMPAI DIPERBOLEHKAN DOKTER, BAHKAN SETELAH GEJALA REDA
- ✓ HUBUNGI DOKTER TERLEBIH DAHULU SEBELUM BEROBAT
- ✓ HINDARI RUANG PUBLIK, SEKOLAH, ATAU KANTOR
- ✓ HINDARI KENDARAAN UMUM, TAKSI, ATAU LAYANAN
- ✓ BERBAGI KENDARAAN
- ✓ PAKAI MASKER BILA HARUS PERGI KE LUAR RUMAH



GAGANG PINTU



KERAN AIR



GAGANG DAN PENUTUP TOILET



SAKLAR LAMPU



PERMUKAAN MEJA



TELEPON GENGAM REMOTE TV



DENGAN TISU ATAU SAPU TANGAN



DENGAN LENGAN ATAU SIKU BAJU

BERSIHKAN PERMUKAAN YANG SERING DISENTUH

KAPAN:

- ✓ SEKALI SEHARI
- ✓ SETELAH PENGGUNAAN BERULANG
- ✓ SETELAH DIGUNAKAN OLEH ORANG SAKIT

BAGAIMANA:

- ✓ GUNAKAN AIR DAN SABUN
- ✓ PAKAI ALKOHOL PEMBERSIH (SETIDAKNYA 70%)
- ✓ PAKAI CAIRAN PEMUTIH (4 SENDOK TEH) YANG DICAMPUR DENGAN 950 CC AIR

TUTUP HIDUNG DAN MULUT KETIKA BATUK ATAU BERSIN

KAPAN:

- ✓ JIKA KAMU SEDANG SAKIT
- ✓ JIKA KAMU SEDANG ALERGI
- ✓ JIKA KAMU MEMASAK DENGAN MERICA YANG BERLEBIHAN

BAGAIMANA:

- ✓ BUANG TISU BEKAS KE TEMPAT SAMPAH
- ✓ SEGERA CUCI TANGAN

20 DETIK



SAMBIL MENYANYIKAN LAGU ALFABET

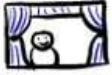
CUCI TANGAN SESERING MUNGKIN

KAPAN:

- ✓ MEMASUKI GEDUNG BARU TIBA DI RUMAH
- ✓ MENGGUNAKAN KAMAR MANDI/TOILET
- ✓ SETELAH DARI KERUMUNAN
- ✓ BERSIN ATAU BATUK
- ✓ NAIK KENDARAAN UMUM
- ✓ SEBELUM MAKAN ATAU MEMASAK

BAGAIMANA:

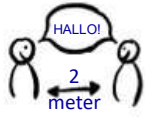
- ✓ SABUN DAN AIR ADALAH YANG TERBAIK
- ✓ HAND SANITIZER JUGA DAPAT DIGUNAKAN
- ✓ CUCI KEDUA SISI TANGAN
- ✓ SELA-SELA KUKU
- ✓ SELA-SELA JARI
- ✓ JANGAN LUPA IBU JARI
- ✓ KERINGKAN SEPENUHNYA



BLIJF BINNEN



GENIET VAN RUSTIGE BUITENPLEKKEN



HOUD MINIMAAL 2 METER AFSTAND



LAAT DE HOND UIT



WEL: BLIJF IN BED



WEL: KIJK TV



NIET: GEBRUIK OPENBAAR VERVOER

ONTWIJK GROTE GROEPEN

WANNEER:

- ✓ JE JE ZIEK VOELT
- ✓ JE JE FIT VOELT
- ✓ TOTDAT DE EPIDEMIE IN JOUW OMGEVING VOORBIJ IS

HOE:

- ✓ 'GROEP' BETEKENT MEERDERE MENSEN BIJ ELKAAR
- ✓ 'GROOT' BETEKENT DAT 2 METER AFSTAND HOUDEN NIET LUKT
- ✓ SCHUD GEEN HANDEN
- ✓ OOK VAN BELANG ALS JE GEZOND BENT!!

BLIJF THUIS ALS JE ZIEK BENT

WANNEER:

- ✓ KOORTS
- ✓ HOESTEN
- ✓ KORTADEMIGHEID

HOE:

- ✓ BLIJF THUIS, ZELFS NADAT DE SYMPTOMEN WEG ZIJN TOTDAT DE DOKTER JE TOESTEMMING GEEFT
- ✓ BEL JE HUISARTS VOORDAT JE NAAR HET ZIEKENHUIS GAAT
- ✓ ONTWIJK OPENBARE RUIMTES, SCHOOL OF WERK
- ✓ GEBRUIK GEEN OPENBAAR VERVOER OF TAXIDIENSTEN
- ✓ DRAAG EEN MONDKAPJE ALS NAAR BUITENGAAN NOODZAKELIJK IS



DEURKNOPPEN



KRANEN



WC BRIL EN SPOELKNOP



LICHTKNOPPEN



WERKBLADEN EN TAFELS



TELEFOONS EN AFSTANDSBEDIENINGEN



IN EEN TISSUE OF PAPIEREN ZAKDOEK



IN JE ELLEBOOG

MAAK VEELGEBRUIKTE OPPERVLAKTES SCHOON

WANNEER:

- ✓ ÉÉN KEER PER DAG
- ✓ NA VEELVULDIG GEBRUIK
- ✓ ALS GEBRUIKT DOOR ZIEK PERSOON

HOE:

- ✓ ZEEP EN WATER ZIJN GENOEG
- ✓ SCHOONMAAKALCOHOL VAN TENMINSTE 70%
- ✓ VERDUND BLEEKMIDDEL, 20 mL IN 1 LITER WATER

HOEST EN NIES NETJES

WANNEER:

- ✓ ALS JE ZIEK BENT
- ✓ ALS JE EEN ALLERGIE HEBT
- ✓ ALS JE MET TEVEEL PEPER HEBT GEKOOKT

HOE:

- ✓ GOOI GEBRUIKTE TISSUES EN ZAKDOEKEN WEG
- ✓ WAS DIRECT JE HANDEN

20 SECONDEN



ZING HET ALFABET

WAS REGELMATIG JE HANDEN

WANNEER:

- ✓ BIJ BINNENKOMST GEBOUWEN
- ✓ BIJ THUISKOMST
- ✓ NA TOILETGEBRUIK
- ✓ NA CONTACT MET MENSEN
- ✓ NA HOESTEN OF NIEZEN
- ✓ NA REIZEN MET OPENBAARVEROER OF TAXIDIENSTEN
- ✓ VOOR HET ETEN OF ETEN KOKEN

HOE:

- ✓ ZEEP EN WATER WERKT HET BEST
- ✓ DESINFECTEERMIDDEL KAN OOK BEIDE KANTEN VAN JE HANDEN ONDER JE NAGELS
- ✓ TUSSEN JE VINGERS
- ✓ VERGEET JE DUIMEN NIET
- ✓ DROOG GOED AF

Vertaald door:
@eKrijkamp
@MarikendeWit

@epiellie
@benjaminlinas
@the_BMC



5 ASTUCES CONTRE LE CORONAVIRUS

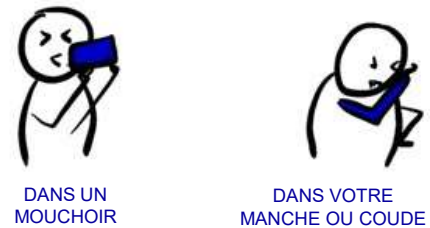
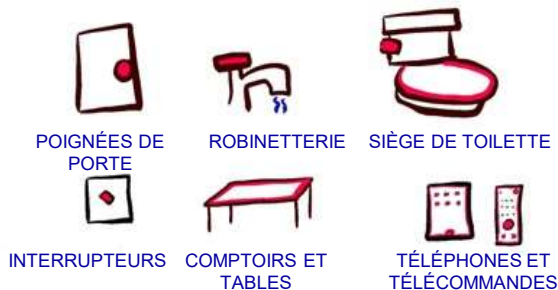


ÉVITER LES FOULES

- QUAND:**
- ✓ SI VOUS VOUS SENTEZ MALADE
 - ✓ SI VOUS VOUS SENTEZ BIEN JUSQU'À CE QUE L'ÉPIDÉMIE SOIT TERMINÉE DANS VOTRE RÉGION
- COMMENT:**
- ✓ 'FOULE' SIGNIFIE UN GRAND NOMBRE DE PERSONNES
 - ✓ 'GRAND' SIGNIFIE QUE VOUS NE POUVEZ PAS GARDER 2 M DE DISTANCE
 - ✓ ÉVITER LES POIGNÉES DE MAINS
 - ✓ IMPORTANT MÊME SI VOUS ÊTES EN BONNE SANTÉ

RESTER À LA MAISON SI VOUS ÊTES MALADE

- QUAND:**
- ✓ FIÈVRE
 - ✓ TOUX
 - ✓ RESPIRATION DIFFICILE
- COMMENT:**
- ✓ RESTER À LA MAISON, MÊME QUAND LES SYMPTÔMES ONT DISPARU, JUSQU'À CE QUE LE MÉDECIN SOIT OK
 - ✓ APPELER VOTRE MÉDECIN AVANT DE RECOURIR À DES SOINS
 - ✓ ÉVITER LES ENDROITS PUBLICS, ÉCOLE, OU TRAVAIL
 - ✓ NE PAS VOYAGER EN TRANSPORT COLLECTIF, TAXI, OU COVOITURAGE
 - ✓ PORTER UN MASQUE SI VOUS DEVEZ SORTIR

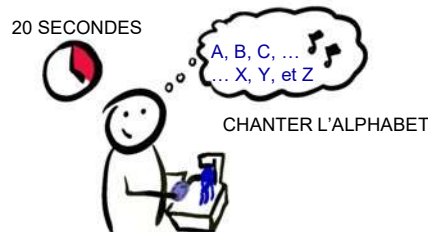


NETTOYER SOUVENT LES SURFACES UTILISÉES FRÉQUEMMENT

- QUAND:**
- ✓ UNE FOIS PAR JOUR
 - ✓ APRÈS USAGE INTENSIF
 - ✓ QUAND UTILISÉ PAR UNE PERSONNE MALADE
- COMMENT:**
- ✓ SAVON ET EAU FONT L'AFFAIRE
 - ✓ ALCOOL MÉNAGER, SI À PLUS DE 70%
 - ✓ EAU DE JAVEL DILUÉE 20 mL PAR 950 mL D'EAU

COUVRIR LA TOUX ET LES ÉTERNUEMENTS

- QUAND:**
- ✓ SI VOUS ÊTES MALADE
 - ✓ SI VOUS AVEZ DES ALLERGIES
 - ✓ SI VOUS CUISINEZ AVEC TROP DE POIVRE
- COMMENT:**
- ✓ METTRE VOTRE MOUCHOIR JETABLE À LA POUBELLE
 - ✓ LAVER VOS MAINS IMMÉDIATEMENT APRÈS



NETTOYER SOUVENT VOS MAINS

- QUAND:**
- ✓ EN ENTRANT DANS UN BATIMENT
 - ✓ EN ARRIVANT À LA MAISON
 - ✓ APRÈS ÊTRE ALLÉ AUX TOILETTES
 - ✓ APRÈS AVOIR ÉTÉ DANS UNE FOULE
 - ✓ APRÈS TOUX ET ÉTERNUEMENT
 - ✓ APRÈS AVOIR PRIS LE BUS, LE TRAIN, LE COVOITURAGE, OU LE MÉTRO
 - ✓ AVANT DE MANGER OU CUISINER
- COMMENT:**
- ✓ SAVON ET EAU SONT LES MEILLEURS
 - ✓ GEL DÉSINFECTANT EST OK
 - ✓ LES DEUX CÔTÉS DE VOS MAINS
 - ✓ SOUS LES ONGLES
 - ✓ ENTRE VOS DOIGTS
 - ✓ NÉ PAS OUBLIER LES POUCES
 - ✓ SÉCHER COMPLÈTEMENT

@epiellie
@benjaminlinas
@the_BMC

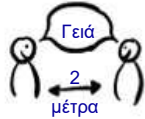




Μείνε μέσα



Απόλαυσε ήσυχα υπαίθρια μέρη



Διατήρησε τουλάχιστον 2 μέτρα απόσταση



Πήγαινε βόλτα το σκύλο σου



Ναι: Μείνε στο κρεβάτι



Ναι: Δες τηλεόραση



Όχι: Χρήση Μέσων Μαζικής Μεταφοράς



Απόφυγε τα πλήθη

Μείνε σπίτι αν είσαι άρρωστος

- Πότε:
- ✓ Όταν νιώθεις άρρωστος
 - ✓ Ακόμη κι όταν νιώθεις υγιής
 - ✓ Μέχρι η επιδημία να ξεπεραστεί στην περιοχή σου

- Πώς:
- ✓ "Πλήθος" σημαίνει κάθε μεγάλη ομάδα ανθρώπων
 - ✓ "Μεγάλη" είναι μια ομάδα όταν δε μπορείς να διατηρήσεις 2 μέτρα απόσταση
 - ✓ Απόφυγε τις χειραψίες
 - ✓ Ακόμη και αν αισθάνεσαι υγιής

- Πότε:
- ✓ Αν έχεις πυρετό
 - ✓ Αν έχεις βήχα
 - ✓ Αν έχεις δύσπνοια

- Πώς:
- ✓ Μείνε σπίτι μέχρι τα συμπτώματα παρέλθουν και εφόσον ένας γιατρός σου πει ότι είσαι εντάξει
 - ✓ Τηλεφώνησε πρώτα στον γιατρό πριν αναζητήσεις ιατρική βοήθεια
 - ✓ Απόφυγε δημόσια μέρη, σχολείο ή δουλειά
 - ✓ Μη χρησιμοποιείς τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς, ταξί ή απόφυγε διαδρομές με άλλους επιβάτες
 - ✓ Φόρεσε μάσκα αν χρειαστεί να βγεις έξω



Πόμοια πόρτας



Διακόπτες



Βρύσες και Μπαταρίες



Πάγκους και τραπέζια



Καζανάκι, λεκάνη και κάθισμα τουαλέτας



Κινητά τηλέφωνα και τηλεκοντρολ



Με ένα χαρτομάντηλο ή μαντήλι



Στο μανίκι ή στον αγκώνα σου

Καθάριζε τις επιφάνειες που ακουμπάς συχνά

Κάλυψε βήχα και φτερνίσμα

- Πότε:
- ✓ Μια φορά την ημέρα
 - ✓ Μετά από ιδιαίτερη χρήση
 - ✓ Όταν χρησιμοποιηθούν από κάποιον ασθενή

- Πώς:
- ✓ Σαπούνι και νερό είναι ιδανικά
 - ✓ Οινόπνευμα με τουλάχιστον 70% περιεκτικότητα αλκοόλ
 - ✓ Χλωρίνη, 4 κουτάλια του καφέ (20ml) διαλυμένα σε 950ml νερό

- Πότε:
- ✓ Όταν είσαι άρρωστος
 - ✓ Αν έχεις αλλεργίες
 - ✓ Αν έχεις μαγειρέψει με πολύ πιπέρι

- Πώς:
- ✓ Πέτα χρησιμοποιημένα χαρτομάντηλα στα σκουπίδια
 - ✓ Πλύνε τα χέρια σου αμέσως

για 20 δευτερόλεπτα



Τραγουδά την αλφαβήτα

Καθάρισε τα χέρια σου συχνά

- Πότε:
- ✓ Όταν μπαίνεις σε ένα κτήριο
 - ✓ Όταν γυρνάς σπίτι
 - ✓ Όταν χρησιμοποιείς το μπάνιο
 - ✓ Όταν βρίσκεσαι σε πλήθος
 - ✓ Όταν φτερνιστείς ή βήξεις
 - ✓ Όταν πάρεις το λεωφορείο, το τρένο, το μετρό ή μπεις σε αυτοκίνητο κάποιου
 - ✓ Πριν φας ή μαγειρέψεις

- Πώς:
- ✓ Σαπούνι και νερό είναι η καλύτερη επιλογή
 - ✓ Αντσηπτικό χεριών είναι εντάξει
 - ✓ Και τις δύο πλευρές των χεριών σου
 - ✓ Κάτω από τα νύχια σου
 - ✓ Ανάμεσα στα δάχτυλα
 - ✓ Μην ξεχνάς τους αντίχειρες
 - ✓ Στέγνωσε εντελώς

μεταφράστηκε από:
@GkiniChristina
@alexkara1989

@epiellie
@benjaminlinas
@the_BMC





EVITE FOUL

RETE LAKAY SI OU MALAD

LÈ:

- ✓ SI OU SANTI OU MALAD
- ✓ SI OU SANTI OU ANSANTE
- ✓ JOUK EPIDEMI AN FINI NAN ZÒN OU AN

KIJAN:

- ✓ YON FOUL SE NENPÒT GWO GWOUPMAN MOUN
- ✓ KISA KI "GWO": ÈSKE OU KA RETE 6 PYE DISTANS?
- ✓ EVITE BAY LAMEN
- ✓ ENPÒTAN MENM SI OU ANSANTE!

LÈ:

- ✓ LAFYÈV
- ✓ TOUS
- ✓ SOUF KOUT

KIJAN:

- ✓ RETE LAKAY
- ✓ RELE DOKTÈ DABÒ ANVAN OU CHACHE SWEN
- ✓ EVITE ESPAS PIBLIK, LEKÒL OSWA TRAVAY
- ✓ PA ITILIZE TRANZIT PIBLIK, TAKSI OSWA SÈVIS TRANSPÒ KI PATAJE
- ✓ METE YON MASK SI OU DWE SOTI



NETWAYE SIFAS KI SÈVI SOUVAN

KOUVRI TOUS AK ETÈNYE

LÈ:

- ✓ YON FWA PA JOU
- ✓ APRE ITILIZASYON ENPÒTAN
- ✓ LÈ YON MOUN KI MALAD SÈVI AK LI

KIJAN:

- ✓ SAVON AK DLO PRAL MACHE
- ✓ ALKÒL KI POU NETWAYÈ, SI L OMWEN 70%
- ✓ KLOWÒKS POU KAY KI DILYE NAN 4 TI KIYÈ (20ML) POU YON KA (950ML)

LÈ:

- ✓ SI OU MALAD
- ✓ SI OU GEN ALÈJI
- ✓ SI OU FÈ MANJE AK TWÒP PIMAN

KIJAN:

- ✓ JETE SÈVYÈT PAPYE KI ITILIZE NAN POUBÈL
- ✓ LAVE MEN OU MENM KOTE AN



NETWAYE MEN OU SOUVAN

LÈ:

- ✓ ANTRE NAN YON BATIMAN
- ✓ RANTRE LAKAY
- ✓ ITILIZE SALDEBEN AN
- ✓ LÈ OU NAN YON FOUL
- ✓ ETÈNYE OSWA TOUSE
- ✓ PRAN BIS, TREN, TRANSPÒ PATAJE, OSWA METWO
- ✓ ANVAN OU MANJE OSWA FÈ MANJE

KIJAN:

- ✓ SAVON AK DLO PI BON
- ✓ DEZENFEKTAN POU MEN BON
- ✓ TOUDEBÒ MEN OU
- ✓ ANBA ZONG OU YO
- ✓ ANT DWÈT OU YO
- ✓ PA BLIYE POU S YO
- ✓ SECHE KONPLÈTMAN

@epiellie
@benjaminlinas
@the_BMC





भीड़ से बचें

अगर आप अस्वस्थ हैं तो घर पर रहें

- कब:
- ✓ अगर आप बीमार महसूस कर रहे हैं
 - ✓ अगर आप स्वस्थ महसूस कर रहे हैं
 - ✓ जब तक महामारी आपके क्षेत्र में खतम न हो जाये

- कैसे:
- ✓ भीड़ का मतलब है लोगों का बड़ा समूह
 - ✓ बड़े का मतलब है आप ६ (6) फीट
 - ✓ यानि २ (2) मीटर दूर नहीं रह पा रहे
 - ✓ हाथ मिलाने से बचें
 - ✓ भले ही आप स्वस्थ हो, तब भी महत्वपूर्ण

- कब:
- ✓ बुखार
 - ✓ खाँसी
 - ✓ साँस फूलना

- कैसे:
- ✓ लक्षण जाने के बाद भी घर पर ही रहें जब तक डॉक्टर अनुमति न दे
 - ✓ उपचार मांगने से पहले चिकित्सक को कॉल कर लें
 - ✓ सार्वजनिक क्षेत्रों, स्कूल, और दफ्तरों में जाने से बचें
 - ✓ सार्वजनिक परिवहन, ट्रेन, मेट्रो, टैक्सी, और राइड शेयर (जैसे ओला और उबर) का उपयोग न करें
 - ✓ मास्क पहन कर ही बाहर जायें



अक्सर इस्तेमाल होने वाली सतहों को साफ़ करें

खांसी और छींक को ढकें

- कब:
- ✓ हर रोज़ एक बार
 - ✓ भारी उपयोग के बाद
 - ✓ जब किसी बीमार द्वारा उपयोग किया गया हो

- कैसे:
- ✓ साबुन और पानी से काम चलेगा
 - ✓ ७०% (70%) मात्रा वाला सफाई का अल्कोहल
 - ✓ ४ (4) चम्मच (२० मिली लीटर) (20 ml) घर की सफाई वाली ब्लीच, ९५० मिली लीटर (950 ml) पानी में

- कब:
- ✓ अगर आप बीमार हैं
 - ✓ अगर आपको कोई इलर्जी है
 - ✓ अगर आपने ज्यादा मिर्ची डाल के खाना बनाया है

- कैसे:
- ✓ इस्तेमाल के बाद टिश्यू को कूड़ेदान में डालें
 - ✓ तुरंत हाँथ धो लें



अक्सर हाँथ साफ़ करें

- कब:
- ✓ बिल्डिंग में प्रवेश के बाद
 - ✓ घर आने के बाद
 - ✓ बाथरूम या शौचालय के उपयोग के बाद
 - ✓ भीड़ में रहने के बाद
 - ✓ खाँसने या छींकने के बाद
 - ✓ सार्वजनिक परिवहन जैसे बस, मेट्रो, ट्रेन, टैक्सी, और राइड शेयर (जैसे ओला और उबर) के बाद
 - ✓ खाना बनाने और खाने से पहले

- कैसे:
- ✓ साबुन और पानी सबसे उचित है
 - ✓ हैंड सैनिटाइज़र भी ठीक है
 - ✓ हाथों के दोनों तरफ
 - ✓ नाखूनों के नीचे
 - ✓ उंगलियों के बीच में
 - ✓ अंगूठों को ना भूलें
 - ✓ पूरी तरह से सुखाएं

@epiellie
@benjaminlinas
@the_BMC





اگر بیمار هستید در خانه بمانید

- کی:**
- ✓ اگر احساس مریض بودن می کنید
 - ✓ اگر احساس می کنید سالم هستید
 - ✓ تا زمانی که در منطقه شما اپیدمی به پایان برسد
- چگونه:**
- ✓ جمعیت یعنی تعداد زیاد مردم
 - ✓ زیاد یعنی نمیتونید ۲ متر از دیگران فاصله بگیرید
 - ✓ از دست دادن خودداری کنید
 - ✓ سهم حتی اگر سالم هستید

- چگونه:**
- ✓ حتی پس از از بین رفتن علائم در خانه بمانید، تا زمانی که پزشکتان گفته است
 - ✓ قبل از مراجعه به مراکز بهداشتی، ابتدا با پزشک تماس تلفنی بگیرید
 - ✓ از حضور در مکان های عمومی ، مدرسه یا محل کار خودداری نماید
 - ✓ از ترابری عمومی، تاکسی یا سرویس های همسفری استفاده نکنید
 - ✓ اگر مجبور هستید بیرون بروید از ماسک استفاده کنید
- کی:**
- ✓ تب
 - ✓ سرفه
 - ✓ تنگی نفس



سطوحی که مرتب استفاده میشود را تمیز کنید

- کی:**
- ✓ روزی یک بار
 - ✓ بعد از استفاده زیاد
 - ✓ هنگامی که یک شخص بیمار آن را استفاده کرده است
- چگونه:**
- ✓ صابون و آب مؤثر است
 - ✓ حداقل ۷۰ درصد الکل برای ضد عفونی
 - ✓ آب ژاول رقیق شده ۲۰ میلی لیتر در هر ۹۵۰ میلی لیتر

هنگام سرفه یا عطسه کردن جلوی دهان و بینی خود را بگیرید

- چگونه:**
- ✓ دستمال استفاده شده را در سطل زباله بندازید
 - ✓ نست های خود را فوراً بشویید
- کی:**
- ✓ اگر مریض هستید
 - ✓ اگر آلرژی دارید
 - ✓ حتی اگر با مقدار زیادی فلفل غذا پخته اید



دست های خود را مرتب تمیز کنید

- چگونه:**
- ✓ صابون و آب برای پیشگیری بهترین انتخاب است
 - ✓ ضدعفونی کننده دست همچنین خوب است
 - ✓ هر دو طرف دست ها
 - ✓ زیر ناخن ها
 - ✓ بین انگشت ها
 - ✓ انگشت شست را فراموش نکنید
 - ✓ کاملاً خشک کنید
- کی:**
- ✓ ورود به ساختمان
 - ✓ ورود به منزل
 - ✓ استفاده از دستشویی
 - ✓ هنگامی که در یک جمع هستید
 - ✓ عطسه یا سرفه کردن
 - ✓ استفاده از اتوبوس، تاکسی، قطار، مترو یا سرویس های همسفری
 - ✓ قبل از خوردن یا درست کردن غذا



EVITE MULTIDÕES

QUANDO:

- ✓ SE VOCÊ SE SENTIR DOENTE
- ✓ SE VOCÊ SE SENTIR SAUDÁVEL
- ✓ ATÉ QUE A EPIDEMIA SE ENCRERE NA SUA ÁREA

COMO:

- ✓ UMA MULTIDÃO É QUALQUER GRUPO GRANDE DE PESSOAS
- ✓ O QUE É "GRANDE": VOCÊ PODE SE MANTER A 1,8 m DE DISTÂNCIA?
- ✓ EVITE APERTOS DE MÃOS
- ✓ IMPORTANTE, MESMO QUE ESTEJA SAUDÁVEL!



FIQUE EM CASA SE ESTÁ DOENTE

QUANDO:

- ✓ FEBRE
- ✓ TOSSE
- ✓ FALTA DE AR

COMO:

- ✓ FIQUE EM CASA
- ✓ LIGUE PARA O MÉDICO PRIMEIRO ANTES DE BUSCAR ATENDIMENTO
- ✓ EVITE ÁREAS PÚBLICAS, ESCOLA OU TRABALHO
- ✓ NÃO USE SERVIÇOS PÚBLICOS DE TRÂNSITO, TÁXIS OU DE CARONA
- ✓ USE UMA MÁSCARA SE TIVER QUE SAIR



SUPERFÍCIES LIMPAS UTILIZADAS FREQUENTEMENTE

QUANDO:

- ✓ UMA VEZ POR DIA
- ✓ APÓS O USO PESADO
- ✓ QUANDO USADO POR ALGUÉM DOENTE

COMO:

- ✓ SABÃO E ÁGUA FUNCIONAM BEM
- ✓ ÁLCOOL DE LIMPEZA, SE PELO MENOS 70%
- ✓ ÁGUA SANITÁRIA DOMÉSTICA DILUÍDA 4 COLHERES DE CHÁ (20 ml) POR 1 L



COBRIR TOSSES E ESPIRROS

QUANDO:

- ✓ SE VOCÊ ESTÁ DOENTE
- ✓ SE VOCÊ TEM ALERGIAS
- ✓ SE VOCÊ COZINHOU COM MUITA PIMENTA

COMO:

- ✓ JOGUE LENÇOS USADOS NO LIXO
- ✓ LAVE SUAS MÃOS IMEDIATAMENTE



LIMPE SUAS MÃOS COM FREQUÊNCIA

QUANDO:

- ✓ ENTRAR EM UM EDIFÍCIO
- ✓ CHEGAR EM CASA
- ✓ USAR O BANHEIRO
- ✓ DEPOIS DE ESTAR EM UMA MULTIDÃO
- ✓ ESPIRRAR OU TOSSIR
- ✓ TOMAR ÔNIBUS, TREM, METRÔ OU COMPARTILHAR CARONA
- ✓ ANTES DE COMER OU PREPARAR COMIDA

COMO:

- ✓ ÁGUA E SABÃO É O MELHOR
- ✓ ÁLCOOL GEL ESTÁ OK
- ✓ AMBOS OS LADOS DAS MÃOS
- ✓ EMBAIXO DAS UNHAS
- ✓ ENTRE OS DEDOS
- ✓ NÃO SE ESQUEÇA DOS POLEGARES
- ✓ SEQUE COMPLETAMENTE

@epiellie
@benjaminlinas
@the_BMC





EVITE LOS CONGLOMERADOS DE GENTE

QUÉDESE EN CASA SI SE SIENTE ENFERMO/A

CUANDO:

- ✓ SI SE SIENTE ENFERMO/A
- ✓ SI SE SIENTE BIEN DE SALUD
- ✓ HASTA QUE LA EPIDEMIA HAYA TERMINADO EN SU AREA

COMO:

- ✓ MULTITUD SIGNIFICA UN GRUPO GRANDE DE GENTE
- ✓ 'GRANDE' SIGNIFICA QUE NO PUEDE MANTENERSE A 2 METROS DE DISTANCIA DE LOS DEMÁS
- ✓ EVITE DAR LA MANO AL SALUDAR
- ✓ ES IMPORTANTE AUNQUE YA SE SIENTA BIEN DE SALUD

CUANDO:

- ✓ FIEBRE
- ✓ TOS
- ✓ DIFICULTAD PARA RESPIRAR

COMO:

- ✓ QUÉDESE EN CASA, AUNQUE LOS SÍNTOMAS HAYAN DESAPARECIDO, Y HASTA QUE EL MÉDICO LE DIGA QUE YA PUEDE SALIR
- ✓ LLAME PRIMERO AL DOCTOR ANTES DE IR A HACERSE ATENDER
- ✓ EVITE ÁREAS PÚBLICAS, ESCUELAS O EL LUGAR DE TRABAJO
- ✓ NO UTILICE EL TRANSPORTE PÚBLICO, LOS TAXIS O LOS SERVICIOS DE TRANSPORTE COMPARTIDO
- ✓ SI VA A SALIR UTILICE UNA MASCARA



LIMPIE FRECUENTEMENTE LAS SUPERFICIES QUE ESTÁN EN USO

CÚBRASE LA BOCA Y LA NARIZ CUANDO TOSA O ESTORNUDE

CUANDO:

- ✓ UNA VEZ AL DÍA
- ✓ DESPUÉS DE UN USO MUY FRECUENTE
- ✓ SI FUE USADO POR ALGUIEN ENFERMO

COMO:

- ✓ EL AGUA Y EL JABÓN SON MUY ÚTILES
- ✓ EL ALCOHOL DE LIMPIEZA AL 70%
- ✓ 4 CUCHARADITAS DE LEJÍA (CLORO/LAVANDINA) DE USO DOMÉSTICO EN UN CUARTO DE GALÓN DE AGUA (950 ML)

CUANDO:

- ✓ SI SE SIENTE ENFERMO/A
- ✓ SI TIENE ALERGIAS
- ✓ SI COCINA CON DEMASIADA PIMIENTA

COMO:

- ✓ ARROJE LOS PAÑUELOS USADOS A LA BASURA
- ✓ LÁVESE LAS MANOS INMEDIATAMENTE

20 SEGUNDOS



LÍMPIESE LAS MANOS A MENUDO

CUANDO:

- ✓ AL ENTRAR A UN EDIFICIO
- ✓ AL LLEGAR A CASA
- ✓ AL USAR EL BAÑO
- ✓ ESTÉ ENTRE UNA MULTITUD
- ✓ AL ESTORNUDAR O AL TOSER
- ✓ AL TOMAR CUALQUIER TRANSPORTE PÚBLICO, TRANSPORTE COMPARTIDO, O TAXI
- ✓ ANTES DE COMER O ANTES DE PREPARAR ALGUNA COMIDA

COMO:

- ✓ EL JABÓN Y EL AGUA ES LO MEJOR
- ✓ EL DESINFECTANTE DE MANOS ESTÁ BIEN
- ✓ AMBOS LADOS DE SUS MANOS
- ✓ DEBAJO DE SUS UÑAS
- ✓ ENTRE SUS DEDOS
- ✓ NO SE OLVIDE DE SUS PULGARES
- ✓ SÉQUESE LAS COMPLETAMENTE

5 CONSEJOS PARA PROTEGERSE DEL CORONAVIRUS



QUÉDESE EN CASA



DISFRUTE DE LUGARES TRANQUILOS AL AIRE LIBRE



MANTÉNGASE AL MENOS A 2 METROS DE LOS DEMÁS



PASEE A SU PERRO



PUEDE QUEDARSE EN CAMA



PUEDE MIRAR TV



NO DEBE USAR TRANSPORTE PÚBLICO

EVITE LAS MULTITUDES

CUÁNDO:

- ✓ SI SE SIENTE ENFERMO/A
- ✓ SI SE SIENTE BIEN DE SALUD
- ✓ HASTA QUE LA EPIDEMIA HAYA TERMINADO EN SU AREA

CÓMO:

- ✓ 'MULTITUD' SIGNIFICA UN GRUPO GRANDE DE PERSONAS
- ✓ 'GRANDE' SIGNIFICA QUE NO PUEDE ESTAR A 2 METROS DE DISTANCIA DE LAS PERSONAS
- ✓ EVITE DAR LA MANO, ABRAZAR O BESAR AL SALUDAR
- ✓ ES IMPORTANTE AUNQUE ESTÉ SANO/A

QUÉDESE EN CASA SI SE SIENTE ENFERMO/A

CUÁNDO:

- ✓ FIEBRE
- ✓ TOS
- ✓ DIFICULTAD PARA RESPIRAR

CÓMO:

- ✓ QUÉDESE EN CASA, AUNQUE LOS SÍNTOMAS HAYAN DESAPARECIDO Y HASTA QUE EL MÉDICO LE DIGA QUE PUEDE SALIR
- ✓ LLAME A UN/A MÉDICO/A ANTES DE IR A ATENDERSE
- ✓ EVITE ÁREAS PÚBLICAS, ESCUELA O TRABAJO
- ✓ NO USE EL TRANSPORTE PÚBLICO, TAXIS O SERVICIOS DE TRANSPORTE COMPARTIDO
- ✓ SI VA A SALIR, USE UNA MÁSCARA



PERILLAS DE PUERTAS



INTERRUPTORES DE LUZ



LLAVES Y GRIFOS DE AGUA



MESAS Y OTRAS SUPERFICIES



LA MANIJA(CADENA), TAPA Y CUBIERTA DEL INODORO



TELÉFONOS Y CONTROLES REMOTOS



CUANDO TOSA CÚBRASE CON UN PAÑUELO



TOSA O ESTORNUDE EN EL DOBLEZ DEL CODO

LIMPIE LAS SUPERFICIES QUE USA A MENUDO

CUÁNDO:

- ✓ UNA VEZ AL DÍA
- ✓ DESPUÉS DE UN USO INTENSO
- ✓ SI FUE USADO POR ALGUNA PERSONA ENFERMA

CÓMO:

- ✓ AGUA Y JABÓN SON MUY ÚTILES
- ✓ CON ALCOHOL AL MENOS AL 70%
- ✓ CON 4 CUCHARADITAS (20 ML) DE LEJÍA (CLORO/LAVANDINA) DE USO DOMÉSTICO EN UN LITRO DE AGUA

CÚBRASE CUANDO TOSA O ESTORNUDE

CUANDO:

- ✓ SI SE SIENTE ENFERMO/A
- ✓ SI TIENE ALERGIAS
- ✓ SI COCINÓ CON MUCHA PIMIENTA

CÓMO:

- ✓ ARROJE LOS PAÑUELOS USADOS A LA BASURA
- ✓ LÁVESE LAS MANOS INMEDIATAMENTE

20 SEGUNDOS



CANTE EL ALFABETO

LÍMPIESE LAS MANOS A MENUDO

CUÁNDO:

- ✓ AL ENTRAR A UN EDIFICIO
- ✓ AL LLEGAR A CASA
- ✓ AL USAR EL BAÑO
- ✓ CUANDO ESTÉ EN UNA MULTITUD
- ✓ AL ESTORNUDAR O TOSER
- ✓ AL TOMAR CUALQUIER TRANSPORTE PÚBLICO, TRANSPORTE COMPARTIDO, O TAXI
- ✓ ANTES DE COMER O DE PREPARAR COMIDA

CÓMO:

- ✓ AGUA Y JABÓN SON LO MEJOR
- ✓ DESINFECTANTE DE MANOS ESTÁ BIEN
- ✓ AMBOS LADOS DE SUS MANOS
- ✓ DEBAJO DE SUS UÑAS
- ✓ ENTRE SUS DEDOS
- ✓ NO SE OLVIDE DE SUS PULGARES
- ✓ SÉQUESE LAS MANOS COMPLETAMENTE

Traducido por:
@SagrarioOrtiz
@palolili23
@_lacion_

@epiellie
@benjaminlinas
@the_BMC



5 CONSEJOS PARA PROTEGERTE DEL CORONAVIRUS



QUÉDATE EN CASA



DISFRUTA DE LUGARES TRANQUILOS AL AIRE LIBRE



MANTENTE AL MENOS A 2 METROS DE LOS DEMÁS



PASEA A TU PERRO



PUEDES QUEDARTE EN CAMA



PUEDES MIRAR TV



NO DEBES USAR TRANSPORTE PÚBLICO

EVITA LAS MULTITUDES

CUÁNDO:

- ✓ SI TE SIENTES ENFERMO/A
- ✓ SI TE SIENTES BIEN DE SALUD
- ✓ HASTA QUE LA EPIDEMIA HAYA TERMINADO EN TU AREA

CÓMO:

- ✓ 'MULTITUD' SIGNIFICA UN GRUPO GRANDE DE PERSONAS
- ✓ 'GRANDE' SIGNIFICA QUE NO PUEDES ESTAR A 2 METROS DE DISTANCIA DE LAS PERSONAS
- ✓ EVITA DAR LA MANO, ABRAZAR O BESAR AL SALUDAR
- ✓ ES IMPORTANTE AUNQUE ESTÉS SANO/A

QUÉDATE EN CASA SI TE SIENTES ENFERMO/A

CUÁNDO:

- ✓ FIEBRE
- ✓ TOS
- ✓ DIFICULTAD PARA RESPIRAR

CÓMO:

- ✓ QUÉDATE EN CASA, AUNQUE LOS SÍNTOMAS HAYAN DESAPARECIDO Y HASTA QUE EL MÉDICO TE DIGA QUE PUEDES SALIR
- ✓ LLAMA A UN/A MÉDICO/A ANTES DE IR A ATENDERTE
- ✓ EVITA ÁREAS PÚBLICAS, ESCUELA O TRABAJO
- ✓ NO USES EL TRANSPORTE PÚBLICO, TAXIS O SERVICIOS DE TRANSPORTE COMPARTIDO
- ✓ SI VAS A SALIR, USA UNA MÁSCARA



PERILLAS DE PUERTAS



INTERRUPTORES DE LUZ



LLAVES Y GRIFOS DE AGUA



MESAS Y OTRAS SUPERFICIES



LA MANIJA(CADENA), TAPA Y CUBIERTA DEL INODORO



TELÉFONOS Y CONTROLES REMOTOS



CUANDO TOSAS CÚBRETE CON UN PAÑUELO



TOSE O ESTORNUDA EN EL DOBLEZ DEL CODO

LIMPIA LAS SUPERFICIES QUE USAS A MENUDO

CUÁNDO:

- ✓ UNA VEZ AL DÍA
- ✓ DESPUÉS DE UN USO INTENSO
- ✓ SI FUE USADO POR ALGUNA PERSONA ENFERMA

CÓMO:

- ✓ AGUA Y JABÓN SON MUY ÚTILES
- ✓ CON ALCOHOL AL MENOS AL 70%
- ✓ CON 4 CUCHARADITAS (20 ML) DE LEJÍA (CLORO/LAVANDINA) DE USO DOMÉSTICO EN UN LITRO DE AGUA

CÚBRETE CUANDO TOSAS O ESTORNUDES

CUÁNDO:

- ✓ SI TE SIENTES ENFERMO/A
- ✓ SI TIENES ALERGIAS
- ✓ SI COCINASTE CON MUCHA PIMIENTA

CÓMO:

- ✓ ARROJA LOS PAÑUELOS USADOS A LA BASURA
- ✓ LÁVATE LAS MANOS INMEDIATAMENTE

20 SEGUNDOS



CANTA EL ALFABETO

LÍMPIATE LAS MANOS A MENUDO

CUÁNDO:

- ✓ AL ENTRAR A UN EDIFICIO
- ✓ AL LLEGAR A CASA
- ✓ AL USAR EL BAÑO
- ✓ CUANDO ESTÉS EN UNA MULTITUD
- ✓ AL ESTORNUDAR O TOSER
- ✓ AL TOMAR CUALQUIER TRANSPORTE PÚBLICO, TRANSPORTE COMPARTIDO, O TAXI
- ✓ ANTES DE COMER O DE PREPARAR COMIDA

CÓMO:

- ✓ AGUA Y JABÓN SON LO MEJOR
- ✓ DESINFECTANTE DE MANOS ESTÁ BIEN
- ✓ AMBOS LADOS DE TUS MANOS
- ✓ DEBAJO DE TUS UÑAS
- ✓ ENTRE TUS DEDOS
- ✓ NO OLVIDES TUS PULGARES
- ✓ SÉCATELAS COMPLETAMENTE

Traducido por:
@SagrarioOrtiz
@palolili23
@_lacion_

@epiellie
@benjaminlinas
@the_BMC



5 CONSEJOS PARA PROTEGERSE DEL CORONAVIRUS



QUÉDESE EN CASA



DISFRUTE DE LUGARES TRANQUILOS AL AIRE LIBRE



MANTÉNGASE AL MENOS A 6 PIES DE LOS DEMÁS



PASEE A SU PERRO



PUEDE QUEDARSE EN CAMA



PUEDE MIRAR TV



NO DEBE USAR TRANSPORTE PÚBLICO

EVITE LAS MULTITUDES

CUÁNDO:

- ✓ SI SE SIENTE ENFERMO/A
- ✓ SI SE SIENTE BIEN DE SALUD
- ✓ HASTA QUE LA EPIDEMIA HAYA TERMINADO EN SU AREA

CÓMO:

- ✓ 'MULTITUD' SIGNIFICA UN GRUPO GRANDE DE PERSONAS
- ✓ 'GRANDE' SIGNIFICA QUE NO PUEDE ESTAR A 6 PIES (2M) DE DISTANCIA DE LAS PERSONAS
- ✓ EVITE DAR LA MANO AL SALUDAR ES IMPORTANTE AUNQUE ESTÉ SANO/A

QUÉDESE EN CASA SI SE SIENTE ENFERMO/A

CUÁNDO:

- ✓ FIEBRE
- ✓ TOS
- ✓ DIFICULTAD PARA RESPIRAR

CÓMO:

- ✓ QUÉDESE EN CASA, AUNQUE LOS SÍNTOMAS HAYAN DESAPARECIDO Y HASTA QUE EL MÉDICO LE DIGA QUE PUEDE SALIR
- ✓ LLAME A UN/A MÉDICO/A ANTES DE IR A ATENDERSE
- ✓ EVITE ÁREAS PÚBLICAS, ESCUELA O TRABAJO
- ✓ NO USE EL TRANSPORTE PÚBLICO, TAXIS O SERVICIOS DE TRANSPORTE COMPARTIDO
- ✓ SI VA A SALIR, USE UNA MÁSCARA



PERILLAS DE PUERTAS



INTERRUPTORES DE LUZ



LLAVES Y GRIFOS DE AGUA



MESAS Y OTRAS SUPERFICIES



LA MANIJA(CADENA), TAPA Y CUBIERTA DEL INODORO



TELÉFONOS Y CONTROLES REMOTOS



CUANDO TOSA CÚBRASE CON UN PAÑUELO



TOSA O ESTORNUDE EN EL DOBLEZ DEL CODO

LIMPIE LAS SUPERFICIES QUE USA A MENUDO

CUÁNDO:

- ✓ UNA VEZ AL DÍA
- ✓ DESPUÉS DE UN USO INTENSO
- ✓ SI FUE USADO POR ALGUNA PERSONA ENFERMA

CÓMO:

- ✓ AGUA Y JABÓN SON MUY ÚTILES
- ✓ CON ALCOHOL AL MENOS AL 70%
- ✓ CON 4 CUCHARADITAS (20 ML) DE LEJÍA (CLORO/LAVANDINA) DE USO DOMÉSTICO EN UN CUARTO DE GALÓN (950 ML) DE AGUA

CÚBRASE CUANDO TOSA O ESTORNUDE

CUANDO:

- ✓ SI SE SIENTE ENFERMO/A
- ✓ SI TIENE ALERGIAS
- ✓ SI COCINÓ CON MUCHA PIMIENTA

CÓMO:

- ✓ ARROJE LOS PAÑUELOS USADOS A LA BASURA
- ✓ LÁVESE LAS MANOS INMEDIATAMENTE

20 SEGUNDOS



CANTE EL ALFABETO

LÍMPIESE LAS MANOS A MENUDO

CUÁNDO:

- ✓ AL ENTRAR A UN EDIFICIO
- ✓ AL LLEGAR A CASA
- ✓ AL USAR EL BAÑO
- ✓ CUANDO ESTÉ EN UNA MULTITUD
- ✓ AL ESTORNUDAR O TOSER
- ✓ AL TOMAR CUALQUIER TRANSPORTE PÚBLICO, TRANSPORTE COMPARTIDO, O TAXI
- ✓ ANTES DE COMER O DE PREPARAR COMIDA

CÓMO:

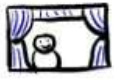
- ✓ AGUA Y JABÓN SON LO MEJOR
- ✓ DESINFECTANTE DE MANOS ESTÁ BIEN
- ✓ AMBOS LADOS DE SUS MANOS
- ✓ DEBAJO DE SUS UÑAS
- ✓ ENTRE SUS DEDOS
- ✓ NO SE OLVIDE DE SUS PULGARES
- ✓ SÉQUESE LAS MANOS COMPLETAMENTE

Traducido por:
@SagrarioOrtiz
@palolili23
@_lacion_

@epiellie
@benjaminlinas
@the_BMC



5 CONSEJOS PARA PROTEGERTE DEL CORONAVIRUS



QUÉDATE EN CASA



DISFRUTA DE LUGARES TRANQUILOS AL AIRE LIBRE



MANTENTE AL MENOS A 6 PIES DE LOS DEMÁS



PASEA A TU PERRO



PUEDES QUEDARTE EN CAMA



PUEDES MIRAR TV



NO DEBES USAR TRANSPORTE PÚBLICO

EVITA LAS MULTITUDES

CUÁNDO:

- ✓ SI TE SIENTES ENFERMO/A
- ✓ SI TE SIENTES BIEN DE SALUD
- ✓ HASTA QUE LA EPIDEMIA HAYA TERMINADO EN TU AREA

CÓMO:

- ✓ 'MULTITUD' SIGNIFICA UN GRUPO GRANDE DE PERSONAS
- ✓ 'GRANDE' SIGNIFICA QUE NO PUEDES ESTAR A 6 PIES (2M) DE DISTANCIA DE LAS PERSONAS
- ✓ EVITA DAR LA MANO AL SALUDAR ES IMPORTANTE AUNQUE ESTÉS SANO/A

QUÉDATE EN CASA SI TE SIENTES ENFERMO/A

CUÁNDO:

- ✓ FIEBRE
- ✓ TOS
- ✓ DIFICULTAD PARA RESPIRAR

CÓMO:

- ✓ QUÉDATE EN CASA, AUNQUE LOS SÍNTOMAS HAYAN DESAPARECIDO Y HASTA QUE EL MÉDICO TE DIGA QUE PUEDES SALIR
- ✓ LLAMA A UN/A MÉDICO/A ANTES DE IR A ATENDERTE
- ✓ EVITA ÁREAS PÚBLICAS, ESCUELA O TRABAJO
- ✓ NO USES EL TRANSPORTE PÚBLICO, TAXIS O SERVICIOS DE TRANSPORTE COMPARTIDO
- ✓ SI VAS A SALIR, USA UNA MÁSCARA



PERILLAS DE PUERTAS



INTERRUPTORES DE LUZ



LLAVES Y GRIFOS DE AGUA



MESAS Y OTRAS SUPERFICIES



LA MANIJA(CADENA), TAPA Y CUBIERTA DEL INODORO



TELÉFONOS Y CONTROLES REMOTOS



CUANDO TOSAS CÚBRETE CON UN PAÑUELO



TOSE O ESTORNUDA EN EL DOBLEZ DEL CODO

LIMPIA LAS SUPERFICIES QUE USAS A MENUDO

CUÁNDO:

- ✓ UNA VEZ AL DÍA
- ✓ DESPUÉS DE UN USO INTENSO
- ✓ SI FUE USADO POR ALGUNA PERSONA ENFERMA

CÓMO:

- ✓ AGUA Y JABÓN SON MUY ÚTILES
- ✓ CON ALCOHOL AL MENOS AL 70%
- ✓ CON 4 CUCHARADITAS (20 ML) DE LEJÍA (CLORO/LAVANDINA) DE USO DOMÉSTICO EN UN CUARTO DE GALÓN (950 ML) DE AGUA

CÚBRETE CUANDO TOSAS O ESTORNUDES

CUÁNDO:

- ✓ SI TE SIENTES ENFERMO/A
- ✓ SI TIENES ALERGIAS
- ✓ SI COCINASTE CON MUCHA PIMIENTA

CÓMO:

- ✓ ARROJA LOS PAÑUELOS USADOS A LA BASURA
- ✓ LÁVATE LAS MANOS INMEDIATAMENTE

20 SEGUNDOS



CANTA EL ALFABETO

LÍMPIATE LAS MANOS A MENUDO

CUÁNDO:

- ✓ AL ENTRAR A UN EDIFICIO
- ✓ AL LLEGAR A CASA
- ✓ AL USAR EL BAÑO
- ✓ CUANDO ESTÉS EN UNA MULTITUD
- ✓ AL ESTORNUDAR O TOSER
- ✓ AL TOMAR CUALQUIER TRANSPORTE PÚBLICO, TRANSPORTE COMPARTIDO, O TAXI
- ✓ ANTES DE COMER O DE PREPARAR COMIDA

CÓMO:

- ✓ AGUA Y JABÓN SON LO MEJOR
- ✓ DESINFECTANTE DE MANOS ESTÁ BIEN
- ✓ AMBOS LADOS DE TUS MANOS
- ✓ DEBAJO DE TUS UÑAS
- ✓ ENTRE TUS DEDOS
- ✓ NO OLVIDES TUS PULGARES
- ✓ SÉCATELAS COMPLETAMENTE

Traducido por:
@SagrarioOrtiz
@palolili23
@_lacion_

@epiellie
@benjaminlinas
@the_BMC



5 lời khuyên để phòng tránh dịch COVID-19



KHI NÀO:

- ✓ Nếu bạn cảm thấy bị bệnh
- ✓ Nếu bạn cảm thấy mạnh khỏe
- ✓ Cho đến khi dịch bệnh kết thúc ở khu vực của bạn

LÀM NHƯ THẾ NÀO:

- ✓ "Một đám đông" là một nhóm bất kì gồm nhiều người tụ tập
- ✓ "Nhiều" là khi bạn có thể giữ cách nhau 2 mét
- ✓ Tránh bắt tay
- ✓ Quan trọng ngay cả khi bạn mạnh khỏe

KHI NÀO:

- ✓ Sốt
- ✓ Ho
- ✓ Khó thở

LÀM NHƯ THẾ NÀO:

- ✓ Ở nhà ngay cả khi đã hết các triệu chứng cho đến khi bác sĩ cho phép ra ngoài
- ✓ Gọi bác sĩ trước khi bạn đến bệnh viện
- ✓ Tránh các khu vực công cộng, trường học hoặc nơi làm việc
- ✓ Không sử dụng dịch vụ vận chuyển công cộng, taxi, hoặc dịch vụ chờ nhiều người
- ✓ Đeo khẩu trang nếu bạn phải ra ngoài



KHI NÀO:

- ✓ Một lần một ngày
- ✓ Sau khi sử dụng nhiều
- ✓ Đã được sử dụng bởi người bị bệnh

LÀM NHƯ THẾ NÀO:

- ✓ xà phòng và nước là đủ
- ✓ làm sạch bằng cồn, ít nhất 70%
- ✓ Thuốc tẩy dùng trong nhà với 4 muỗng cà phê (20ml) mỗi lít (950ml)

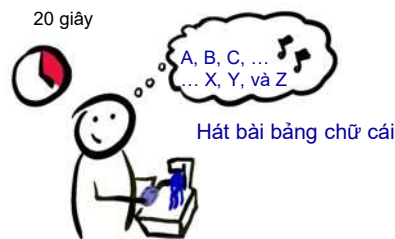


KHI NÀO:

- ✓ Nếu bạn bị bệnh
- ✓ Nếu bạn bị dị ứng
- ✓ Nếu bạn nẫu với quá nhiều hạt tiêu

LÀM NHƯ THẾ NÀO:

- ✓ Vứt khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác
- ✓ Rửa tay ngay



KHI NÀO:

- ✓ Đi vào một tòa nhà
- ✓ Khi về nhà
- ✓ Sử dụng phòng vệ sinh
- ✓ Ở nơi đông người
- ✓ Hắt hơi hoặc ho
- ✓ Đi xe buýt, xe lửa, dịch vụ chờ nhiều người, hoặc tàu điện ngầm
- ✓ Trước khi ăn hoặc làm thức ăn

xuyên

LÀM NHƯ THẾ NÀO:

- ✓ Xà phòng và nước là tốt nhất
- ✓ Nước rửa tay khử trùng khô là được
- ✓ Cả hai mặt bàn tay của bạn
- ✓ Dưới móng tay của bạn
- ✓ Giữa các ngón tay của bạn
- ✓ Đừng quên ngón tay cái
- ✓ Khô hoàn toàn

