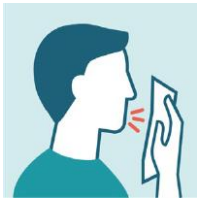


یار مهتیده به له نه هیشتنی بلا بوونهوی نهخۆشی

رۆژانه کاربکه لهسەر ریگریکردن له بلا بوونهوی قایرۆسه ههناسهیهکانی وهک کۆکه و ههلامهت:



زوو زوو دهستهکانت بشۆ به سابون و ئاو بۆ لانیکههه 20 چرکه - بهتاییهتی پاش چوونه سههناو یان لوت سپرین، و پیش نان خواردن.



ئهگهر سابون و ئاو بهردهست نهبوو، پاکژکههوهیهکی ئهلهکھولی بهکار بینه که لانیکههه 60% ئهلهکھولی تیدا بێت.



له کاتی کۆکه یان پژمین به ئانیشکت یان دهستهسپریکی کاغز دهمت داپۆشه.



به دهستی نهشۆر او دهست مهده له چاوهکانت، لوت یان دهمت.



خۆت بهدوور بگره لهو کهسانهیی نهخۆشن.



ئهگهر نهخۆش کهوتیت له مالهوه بمینههوه.

به شپوهیهکی بهردهوام تهن و رووکاره پیسبووهکان خاوین و پاکژ بکههوه.

English

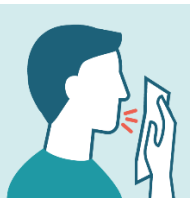
Help Keep Illness from Spreading

Take actions every day to help prevent the spread of respiratory viruses like cold and flu:



Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds — especially after using the bathroom or blowing your nose, and before eating.

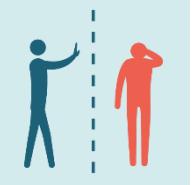
If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.



Cover your cough or sneeze into your elbow or a tissue.



Don't touch your eyes, nose or mouth with unwashed hands.



Stay away from people who are sick.



Stay home when you are sick.



Clean and disinfect objects and surfaces regularly.