Sorani Kurdish

یارمەتیدەربە لە نەهێشتنی بلاوبوونەوەی نەخۆشی

ڕۆژانە کاربکە لەسەر ڕێگریکردن لە بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسە هەناسەییەکانی وەک کۆکە و هەڵامەت:

زوو زوو دەستەکانت بشۆ بە سابون و ئاو بۆ لانیکەم **20** چرکە – بەتایبەتی پاش چوونە سەرئاو یان لووت سڕین، و پێش نان خواردن.

ئەگەر سابون و ئاو بەردەست نەبوو، پاکژکەرەوەیەکی ئەلکهولی بەکاربێنە کە لانیکەم **60%** ئەلکهولی تێدابێت.

لە کاتی کۆکە یان پژمین بە ئانیشکت یان دەستەسڕێکی کاغەز دەمت داپۆشە.

بە دەستی نەشۆراو دەست مەدە لە چاوەکانت، لووت یان دەمت.

خۆت بەدوور بگرە لەو کەسانەی نەخۆشن.

ئەگەر نەخۆش کەوتیت لە ماڵەوە بمێنەرەوە.

بە شێوەیەکی بەردەوام تەن و ڕووکارە پیسبووەکان خاوێن و پاکژ بکەرەوە.

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.