

## VIGTIG INFORMATION

**Selv om hverdagen kan virke normal, er coronasmitten stadig blandt os.**

**Og smitten stiger, når vi ikke passer på.**

**Derfor får du her de vigtigste råd til, hvad du skal gøre for at passe på dig selv og andre.**

**Hvis du har spørgsmål,  
ring til vores hotline.**

**70 20 02 33**

### Afstand

- Undgå håndtryk og kram.
- Hold minimum 1 meters afstand til personer, du ikke bor sammen med.

Det gælder for eksempel, når du er ude at handle, når du henter dine børn, når du er på arbejde og når du er til fest eller ses med dine venner.

### Håndhygiejne

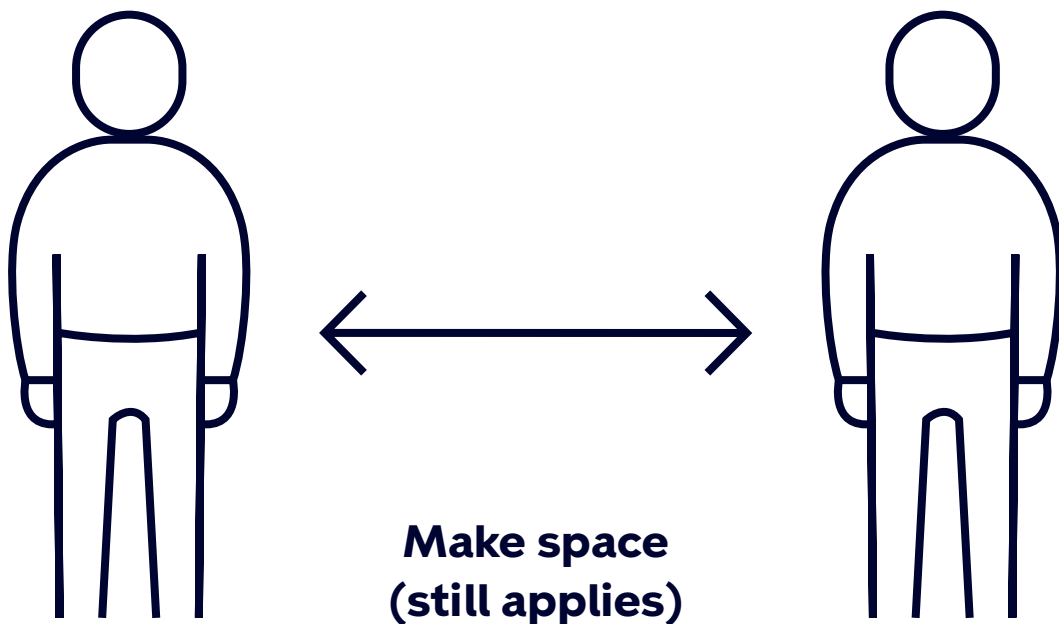
- Vask dine hænder i et minut eller brug håndsprit.
- Gør det, når du kommer og går til dit hjem, din arbejdsplads eller andre steder.
- Gør det, når du skal lave mad, inden du skal spise og når du har pudset næse. Og selvfølgelig – som du plejer – når du har været på toilettet.

### Bliv hjemme, når du er sløj

- Bliv hjemme, hvis du føler dig sløj – fx når du har feber, ondt i halsen eller hoster.
- Kontakt din læge eller ring til 1813 for at høre, om du skal testes for coronavirus.

### Luft ud

- Åbn vinduer og døre i 10 minutter både morgen, middag og aften.



## IMPORTANT INFORMATION

**Although everyday life may seem normal, coronavirus infection is still among us.**

**And the infection rate rises when we are not careful.**

**Therefore, here is the most important advice on what to do in order to take care of yourself and others.**

**If you have any questions, please call our hotline.**

**70 20 02 33**

### Distance

- Avoid shaking hands and hugging.
- Keep a 1-metre minimum distance from people you do not live with.

This applies, for example, when you are out shopping, when you pick up your children, when you are at work, and when you attend social occasions or see friends.

### Hand hygiene

- Wash your hands for one full minute or use hand sanitiser.
- Do this when you go to and from your home, your workplace, or anywhere else.
- Do this when you are preparing to cook, before you eat, and after you blow your nose and of course – as you normally do – after you have been to the toilet.

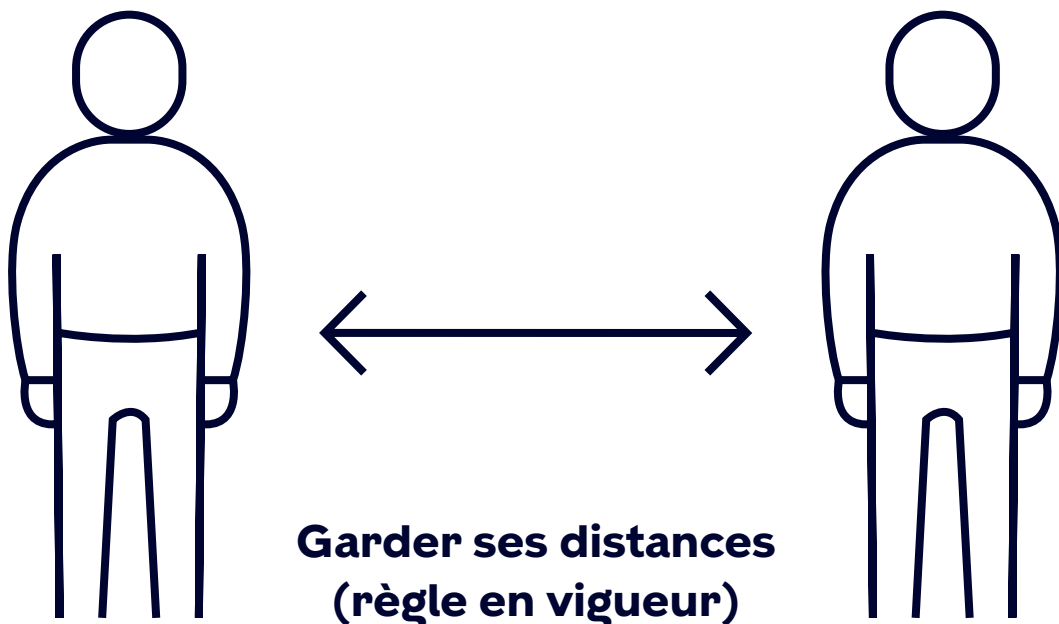
### Stay at home

#### when you are unwell

- Stay at home if you feel unwell – e.g. if you have a fever, a sore throat, or cough.
- Contact your doctor or call 1813 to find out whether you should be tested for coronavirus.

### Airing out

- Open windows and doors for 10 minutes in the morning, at noon, and in the evening.



## INFORMATION IMPORTANTE

**Même si l'on a l'impression d'un retour à la normal, le coronavirus est toujours présent parmi nous.**

**Malheureusement, les risques de contamination augmentent lorsque nous ne faisons pas attention.**

**C'est pourquoi nous vous proposons ici les plus importantes mesures de préventions à adopter pour faire attention à soi et aux autres.**

### Distanciation physique

- Evitez les poignées de mains et les accolades.
- Gardez une distance d'au moins un mètre des personnes avec lesquelles vous n'habitez pas.

Vous devez le faire, par exemple, quand vous faites vos courses, quand vous récupérez vos enfants, quand vous êtes sur votre lieu de travail et quand vous allez à une fête ou que vous voyez des amis.

### Hygiène des mains

- Lavez-vous les mains pendant 1 minute ou utilisez une solution hydroalcoolique.
- Vous devez faire cela lorsque vous rentrez ou partez de chez vous, de votre lieu de travail ou autre.
- Vous devez le faire lorsque vous cuisinez, avant de manger et après vous être mouché le nez et bien évidemment, comme d'habitude, après avoir été aux toilettes.

### Restez chez vous si vous ne vous sentez pas bien

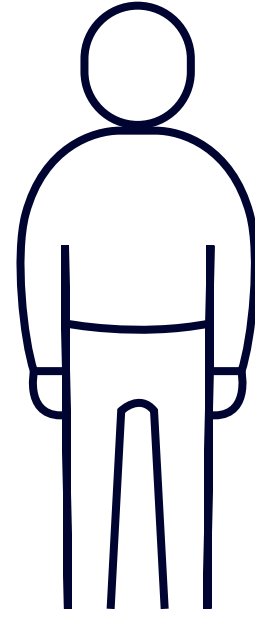
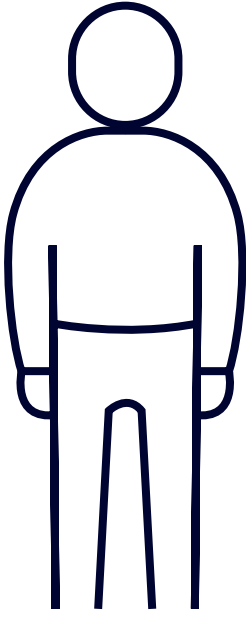
- Restez chez vous si vous ne vous sentez pas bien, par exemple, si vous avez de la fièvre, que vous avez mal à la gorge ou que vous tousez.
- Contactez votre médecin traitant ou appelez le 1813 pour savoir si vous devez passer un test de dépistage de COVID-19.

### Aérez votre domicile

- Gardez les fenêtres et les portes ouvertes pendant 10 minutes matin, midi et soir.

**Si vous avez des questions concernant le COVID-19, appelez le**

**70 20 02 33**



**Boos sameynta  
(weli way quseysaa)**

## WARBIXIN MUHIIM AH

**Inkastoo maalin kasta caadi u eg tahay, faafinta caabuqa Corona waa inagu jiraa.**

**Haddii aadan taxadarin, faafidu waa kordheysaa.**

**Sidaa awgeed waxaad heleysaa talada ugu haboon ee ku saabsan sidaad uga taxadari laheyd naftaada iyo dadka kale.**

**Haddii aad qabtid su'aal ku saabsan Caabuqa Covid-19, waxaad kala soo xiriiri kartaa telefonka**

**70 20 02 33**

### Kala fogaansho

- Iska ilaali inaad cid salaantid ama xabadka saartid
- U jir ugu yaraan 1 meter fogaan ah dadka, aadan meel kula nooleyn.

Waxay khuseyneysaa, Markaad dukaanka wax ka soo iibsaneysid, amrkaad caruurta soo kaxeysid, markaad ashaqeyneysid, markaad xafladaha tagto, iyo markaad saxiibadaa la kulantid.

### Gacmaha nadiifintooda

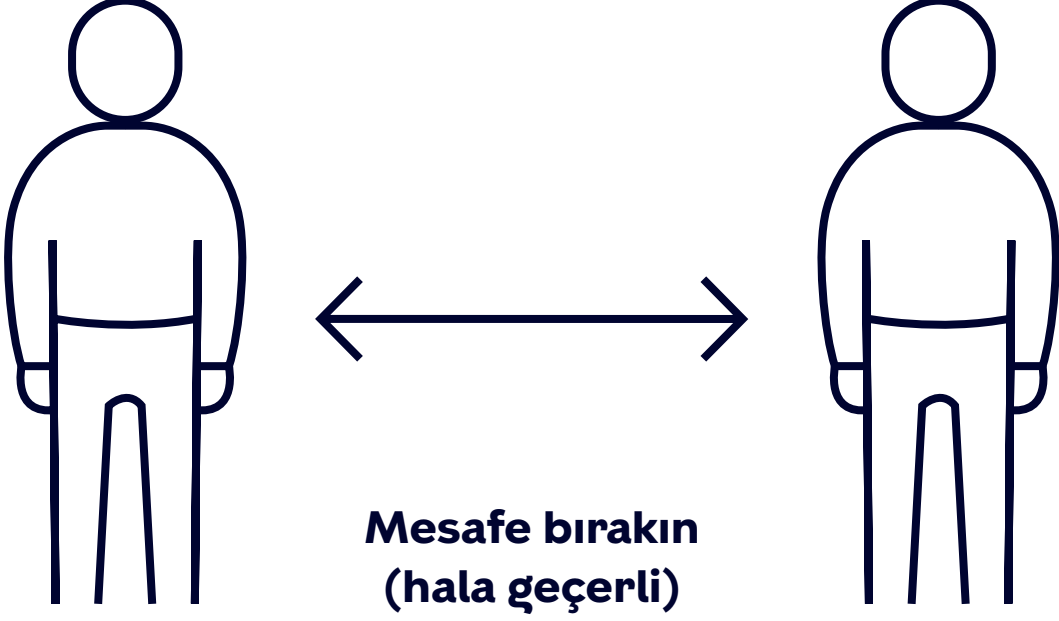
- Dhaq/mayr gacanta 1 minut ama isticmaal alkahoolka gacmaha.
- Samee, markaad gurigak a baxaysid ama imanaysid ama shaqadaada ama meelah kale.
- Samee, markaad cuntada diyaarineysid, ka hor intaadan wax cunin, markaad diifsaneysid, iyo Damcan , markaad xamaamka aad tagtid.

### Guriga joog markaa xanuun ku soo hayo

- Guriga joog, hadaad, xanuun dareemaysid ama xumad leedahay, dhuuntu ku xanuuneyso ama qufaceysid.
- La xiriir dkahtarkaga ama 1813 si aad u ogaato inaad isk baareysid Caabuqa Corona virus.

### Hawo qaado

- Fur dariishada , subaxdii, duharkii, iyo habeenkii.



## ÖNEMLİ BİLGİLER

**Günlük hayat normal gibi görünebilir fakat koronavirüs hâlâ aramızda.**

**Dikkatli davranmadığımızda enfeksiyon yayılıyor.**

**Bu yüzden, burada kendinizi ve başkalarını korumak için en önemli tavsiyeleri bulabilirsiniz.**

**COVID 19 ile ilgili sorularınız olduğu takdirde şu numarayı arayabilirsiniz**

**70 20 02 33**

### Mesafe

- İnsanlarla tokalaşmaktan ve sarılmaktan kaçınınız.
- Aynı evde yaşamadığınız insanlarla kendi aranızda en az 1 metrelik mesafe bulundurun.

Alışverişe çıktığınızda, çocuklarınızı almaya gittiğinizde, iş yerinde iken, eğlenceye gittiğinizde veya arkadaşlarınızla görüştüğünüzde bu mesafeye dikkat edin.

### El hijyeni

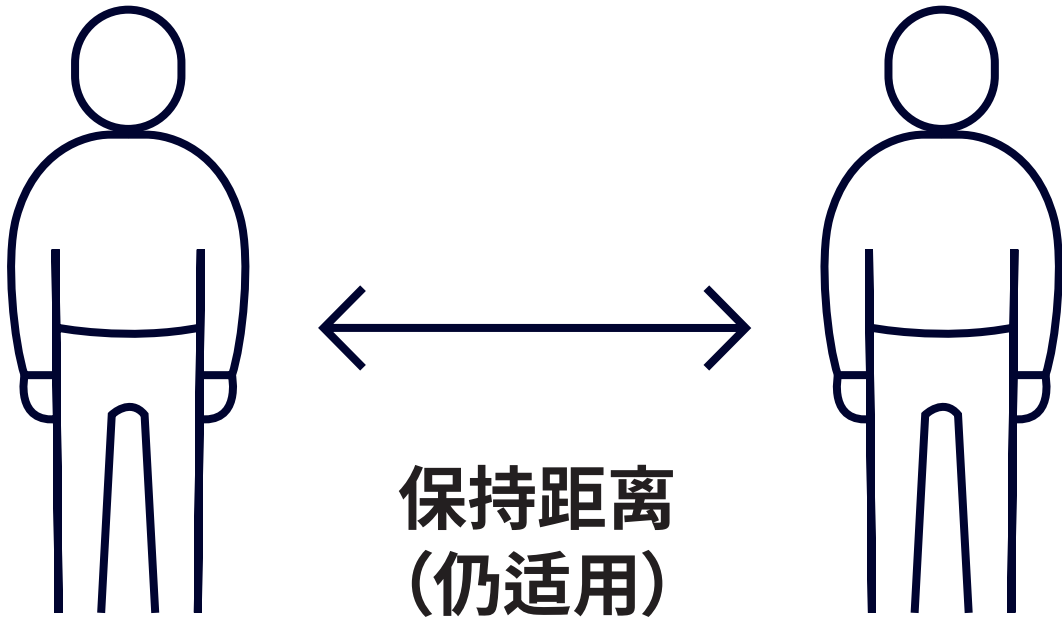
- Bir dakika boyunca ellerinizi yıkayın veya el antiseptiği kullanın.
- Evinize, iş yerinize, herhangi bir yere her giriş çıkışta bunu yapın.
- Yemek pişirmeniz gerektiğinde, yemekten önce, burnunuzu temizledikten sonra ve elbette hep yaptığınız gibi tuvaleti kullandığınızda bunu yapın.

### Kendinizi bitkin hissettiğinizde evde kalın

- Halsiz hissediyorsanız, örneğin ateşiniz varsa, boğazınız ağrıyorsa veya öksürüyorsanız evde kalın.
- Koronavirüs testi yaptırmaya gerekliliği ile ilgili tavsiye almak için doktorunuzu ya da 1819'u arayın.

### Havalandırma

- Pencere ve kapılarınızı sabah, öğlen ve akşam 10 dakika açık tutun.



### 重要信息

日常生活看似恢复正常,但新冠病毒感染依然会发生。

当我们不注意的时候,传染就会增加。

在此就如何保护自己及他人给您提供几点重要的建议。

如有关于新型冠状病毒的任何疑问,请您拨打咨询电话

**70 20 02 33**

### 保持距离

- 避免握手和拥抱。
- 与住家以外的人保持至少一米的距离。

这些建议适用于下列情况: 例如当您在外购物、接送孩子、在上班、去聚会或者与朋友会面时。

### 手部卫生

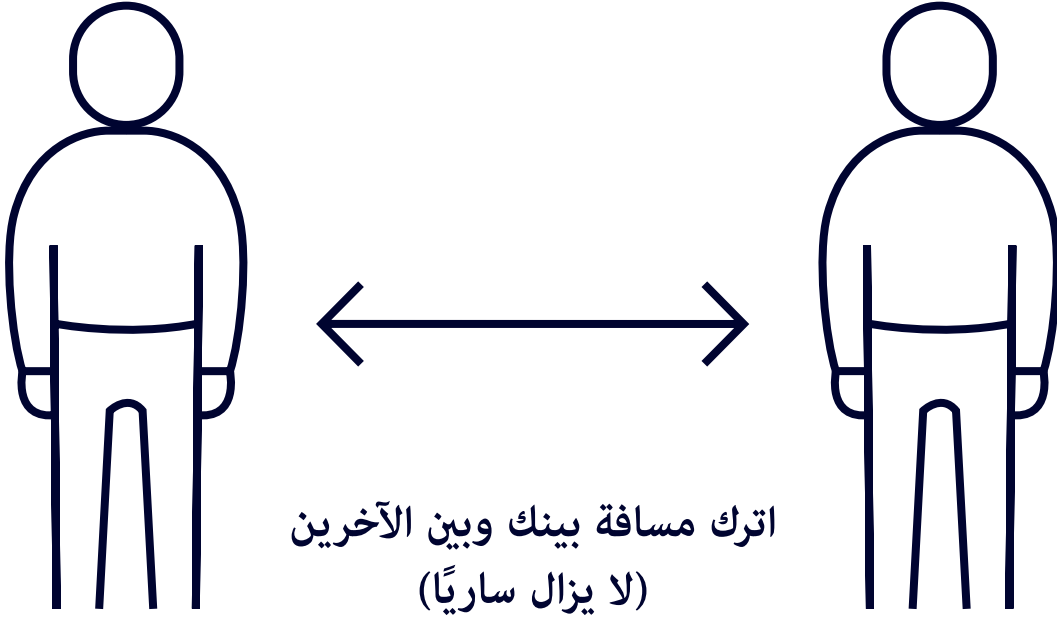
- 洗手至少一分钟或者使用消毒洗手液。
- 当您离开或者回到家里、工作单位或者其他地方时,都应洗手或使用消毒洗手液。
- 当您准备做饭以及在开始吃饭前; 当您在擤鼻子以及如厕之后, 都应洗手或使用消毒洗手液。

### 当您身体不舒服的时候,请留 在家里

- 当您感觉生病了,例如发烧、喉咙痛或者咳嗽,请留在家中。
- 请联系您的医生或者拨打电话1813咨询您是否需要做新冠病毒测试。

### 通风

- 每天早晨、中午和傍晚都要打开门窗通风10分钟。



اترك مسافة بينك وبين الآخرين  
(لا يزال ساريًا)

## معلومات هامة

على الرغم من أن الحياة اليومية قد تبدو طبيعية، إلا أن عدوى فيروس كورونا لا تزال بيننا.

وتزداد العدوى عندما لا نكون حذرين.

ابق في المنزل عندما تشعر أنك لست على ما يرام.

- ابق في المنزل إذا شعرت بتوعك - على سبيل المثال عند الإصابة بالحمى أو التهاب الحلق أو السعال.

- اتصل بطبيبك أو اتصل بالرقم ١٨١٣ لمعرفة ما إذا كان عليك إجراء فحص كورونا.

## قم بتهوية المكان

- افتح النوافذ والأبواب لمدة ١٠ دقائق في الصباح والظهيرة والمساء.

لذلك، إليك أهم النصائح حول ما يجب عليك القيام به لتعني بنفسك وبالآخرين.

## التباعد الجسدي

- تجنب المصافحة والعناق.

- احتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد بينك وبين الأشخاص الذين لا يعيشون معك.

ينطبق هذا، على سبيل المثال، عندما تخرج للتسوق، وعندما تذهب لالتقاط أطفالك، وعندما تكون في العمل وعندما تكون في حفلة أو عندما تقابل أصدقاءك.

## نظافة اليد

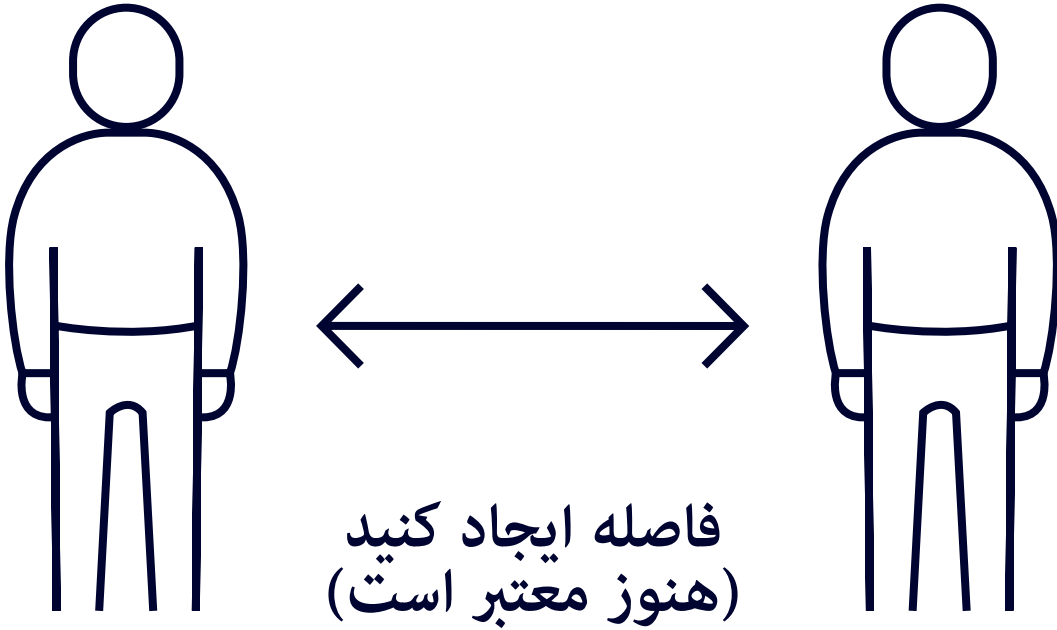
- اغسل يديك لمدة دقيقة أو استخدم المطهر الكحولي.

- افعل ذلك عندما تأتي وتذهب إلى منزلك أو مكان عملك أو أي مكان آخر.

- افعل ذلك عندما تقوم بالطهي، وقبل الأكل وعندما تنظف أنفك وبالطبع - كما تفعل في العادة - بعد أن تذهب إلى المراض.

إذا كانت لديك أسئلة حول  
فيروس كورونا المستجد  
"كوفيد-١٩"، فيمكنك الاتصال  
بالرقم

**70 20 02 33**



## اطلاعات مهم

اگر چه زندگی روزمره عادی به نظر میرسد، ویروس کرونا هنوز در میان ماست.

و وقتی که مواظب نباشیم، موارد ابتلا به کرونا افزایش پیدا میکند.

به این دلیل، در اینجا با مهمترین توصیه هایی آشنا میشوید که چگونه باید از خود و دیگران مواظبت کنید.

## فاصله

- از دست دادن یا بغل کردن خود داری کنید.
- از کسانی که با هم زندگی نمیکنید، حداقل ۱ متر فاصله بگیرید.

مثلا وقتی که از فروشگاه ها خرید میکنید، وقتی که بچه های خود را از مهد یا مدرسه می آورید، وقتی که سر کار هستید و وقتی که در جشن هستید و یا با دوستان خود معاشرت میکنید.

## بهداشت دست

- دستان خود را به مدت یک دقیقه بشویید یا با الکل دست ضدعفونی کنید.
- این کار را وقتی انجام دهید که می آید و به خانه خود یا به سر کار یا به جاهای دیگر میروید.
- این کار را وقتی انجام دهید که غذا درست می کنید، قبل از خوردن غذا و وقتی که بینی خود را گرفته اید و البته - مثل همیشه - وقتی که توالی رفته اید.

## وقتی که حالتان بد است، در خانه بمانید.

- وقتی که احساس می کنید حالتان بد است، در خانه بمانید - مثلا وقتی که تب دارید یا گلو درد یا سرفه.

- با دکتر خود تماس بگیرید و یا به شماره 1813 تلفن بزنیید و بپرسید که آیا لازم است تست کرونا بشوید.

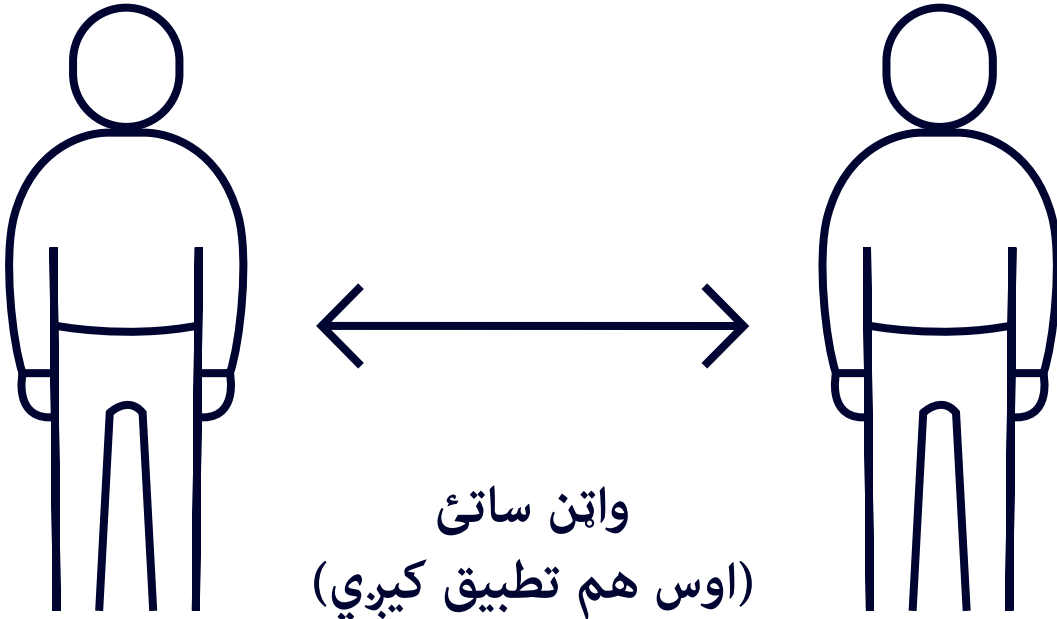
## هوای خانه را عوض کنید

- پنجره ها و در ها را به مدت 10 دقیقه باز کنید، هم صبح، هم ظهر و هم شب.

اگر سئوالی درباره بیماری کووید ۱۹ دارید، می توانید با شماره تماس بگیرید.

**70 20 02 33**





### مهمه ټکی

که څه هم چې هره ورځ نورماله ښکارېږي خو بیا هم کورونا زمونږ او تاسو په منځ کې شته

که پام ونیسو، خپریدل نور هم لوړېږي

په همدې لحاظ تاسوته دا مهم ټکی وړاندې کېږي، چې څنگه په ځان او نورو باندې پام ونیسو

### واټن

- د لاس وړکولو او غیر نیولو څخه ډډه وکړي
- د هغو چا سره چې نه اوسېږي یو متر واټن ونیسي

دا دی سودا اخیستلو، د ماشومانو د رواستلو، کله چې تاسو په کار کې یاست او یا هم د ملګرو سره او یا په کوم محفل کې برخه اخلی د اعتبار وړ دی

### دلاسونو نظافت

- لاسونه یوه دقیقه پرمینځی او یا هم د الکول څخه ګټه واخلي
- دا کار هغه وخت وکړي کله چې کورته راځی او یا هم د کورځی، د خپل د کار په ځای او نورو ځایو کېږي.
- دا کار د ډوډ پخولو، مخکې له ډوډی خورلو او دی پزی د پاکولو وروسته تر سره کړي.

### که چیرې د ستړتیا احساس کوی، کور کېږي

#### پاتی شی

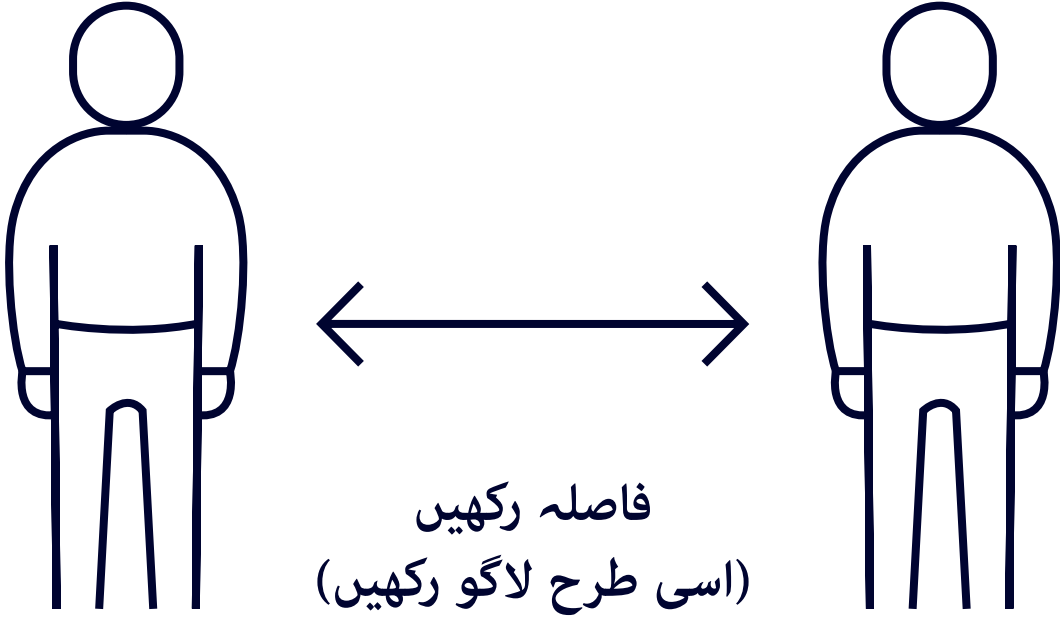
- که چیرې تاسو ځان ناروغه احساسوی
- د مثال په ډول، تبه لری، توخیکي او په ستونی مودرد وی کور کېږي پاتی شی.
- د طبیب سره اړیکه ونیسي او یا هم ۱۸۱۳ سره اړیکه ونیسي او واورې چې تاسو د کورونا ټست وکړي که نه.

#### هوا بدله کړي

- سهار، غرمه او ماښام کړکي او دروازی ۱۰ دقیقې پرانیزي.

که د کوید ۱۹ په اړه پوښتنې لری په لاندې شمېره اړیکه ونیسي

**70 20 02 33**



## اہم معلومات

باوجودیکہ روزمرہ کی زندگی معمول کے مطابق ظاہر ہوتی ہے لیکن کورونا کی چھوت ہمارے درمیان موجود ہے۔

اور اگر ہم احتیاط نہیں کرتے تو چھوت بڑھ سکتی ہے۔

لہذا آپ کو اہم ترین مشورے دیے جاتے ہیں کہ آپ خود اپنے اور دوسروں کے بچاؤ کے لئے کیا کرسکتے ہیں۔

## فاصلہ

- ہاتھ ملانے اور گلے ملنے سے اجتناب کریں
- جن لوگوں کے ساتھ رہتے نہ ہوں ان سے کم از کم ایک میٹر کا فاصلہ برقرار رکھیں۔

اس بات کا اطلاق ان تمام صورتوں میں ہوتا ہے، مثال کے طور پہ جب آپ خریداری کے لئے جائیں، جب آپ اپنے بچوں کو اداروں سے لیں، جب آپ کام پہ ہوں، جب آپ پارٹی میں ہوں یا اپنے دوستوں سے ملیں۔

## ہاتھوں کی صفائی ستھرائی

- اپنے ہاتھ ایک منٹ تک دھویں یا سینیٹائزر استعمال کریں۔
- جب آپ گھر سے جائیں اور واپس آئیں، ملازمت کی جگہ میں آتے جاتے وقت ایسا کریں۔
- جب آپ کھانا پکائیں، کھانا کھانے سے پہلے اور جب آپ نے ناک صاف کیا ہو اس وقت ایسا کریں۔ اور یقینی طور پہ وہ صفائی کریں جو آپ ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد کرتے ہیں۔

## جب آپ سُستی محسوس کریں تو گھر میں

- ہی رہیں۔
- اگر آپ سُستی محسوس کریں تو گھر میں ہی رہیں، مثلاً آپ کو بخار ہو، گلے میں درد یا آپ کھانستے ہوں۔
- اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں یا ۱۸۱۳ پر فون کر کے یہ معلوم کریں آیا آپ کو کورونا وائرس کا ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہے۔

## ہوا لگوائیں

- روزانہ صبح، دوپہرا اور شام کو ۱۰ منٹ تک کھڑکیاں اور دروازے کھلے رکھیں۔

اگر کوویڈ ۱۹ کے ضمن میں  
آپ کے ذہن میں کوئی سوال  
ہو تو ٹیلی فون نمبر

**70 20 02 33**

پر رابطہ کریں۔