



Healthy habits during COVID-19

Hábitos de buena salud durante COVID-19

Здоровые привычки во время пандемии COVID-19

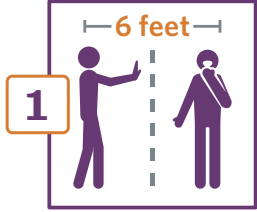
新冠肺炎疫情期间的健康生活习惯

دي-19-فوك لال خة حصال تاداعال

Những thói quen cần thiết trong thời điểm COVID-19

COVID-19: स्वस्थ आदते

COVID-19 महामारीको समयमा स्वस्थकर बानी



1 Keep space between yourself and others

Mantenga el espacio entre usted y los demás

Соблюдайте дистанцию между собой и другими людьми

保持自己与他人之间的距离

نيوخر آلا نيوبو كن نيوب ةحاسم ىلع ظفاح

Giữ khoảng cách giữa bạn và người khác

अपने और दूसरो के बीच दूरी रखे

आफू र अरू मानसि बचि दूरी कायम गर्नुहोस्



2 Stay home as much as possible

Quédese en casa tanto como sea posible

Оставайтесь дома как можно больше

尽可能呆在家里

نكامل إال ردق لزنم لال ي ف قبا

Ở nhà càng nhiều càng tốt

जतिना हो सके घर पर रहे

सकेसम्म घरै बस्नुहोस्



3 Wash your hands

Lávase las manos

мойте руки с мылом

洗手

كيددي لسغا

Rửa tay thường xuyên

अपने हाथ धोएं

हात धुने



4 Cover coughs and sneezes

Cúbrase al toser y estornudar

При кашле и чихании прикрывайте рот

咳嗽或打喷嚏时，用衣袖或手肘遮掩口鼻

س طع لالو لاع س لاط

Che mũ miệng khi ho và hắt hơi

खांसते और छीकते समय अपने मुँह और नाक को ढक कर रखे

खोकी र हाङ्खुँ ढाकुनुहोस्



5 Cover your mouth and nose with a cloth cover around others in public

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando este con otras personas en público

Прикрывайте рот и нос платком или маской в общественных местах

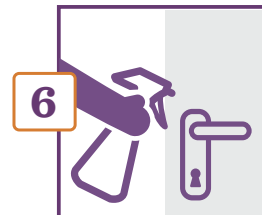
在公共场合当周边有人时，用布或口罩遮掩口鼻

ي ف ني رخر آلا لروح شام قلال نم ءاطغب كفن أو كمف ي طغ ةم اع لال نكامل آلا

Đeo khẩu trang ở nơi công cộng

सार्वजनिक रूप से, दूसरो के आस-पास होने पर किसी कपड़े से अपने मुँह और नाक को ढक कर रखे

सार्वजनिक स्थानमा अरूको वरपरि मुख छोप्ने कपडाले आफ्नो मुख र नाक ढाकुनुहोस्



6 Each day, clean and disinfect frequently touched surfaces

Cada día, limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia

Каждый день чистите и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаются

每天对经常接触的表面进行清洁和消毒

اهس مل متي يت لال ح طس آلا ري هطتو في ظن تب مق ، موي لك رركتم لك شرب

Mỗi ngày làm sạch và khử trùng các bề mặt thường xuyên chạm vào

स्पर्श में आने वाली सतहों को लगातार हर दिन, साफ और कीटाणु मुक्त करे

हरेक दिन, बारम्बार छोडने सतहहरू सफा गरेर संक्रमणरहित बनाउनुहोस्



Questions? Call our 24/7 helpline at 1-877-966-8268.

NOVANT
HEALTH