

IMPORTANT INFORMATION

WICHTIGE INFORMATION

معلومات مهمة

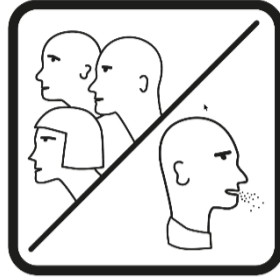
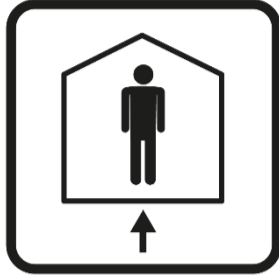
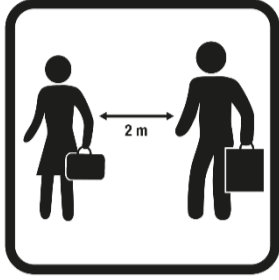
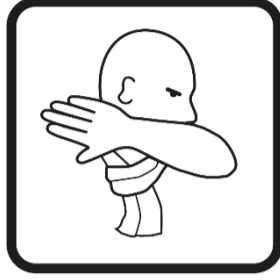
ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ


ÖNEMLI BILGILER

WAŻNA INFORMACJA

AGAHDARIYA GIRÎNG


INFORMATION IMPORTANTE



 Korunma tedbiri olarak –Grip hastalığı için de aynı şekilde – vatandaşların acilen hijyen kurallarına uymaları talep edilmektedir:


- › Sıkça ve itinalı bir şekilde elleri yıkamak (çocuklar ve gençler de)
- › Öksürmek ve aksırmak yegane kağıt mendile veya kol büküğünüze (çocuklar ve gençler de)
- › Tek kullanımlık mendil kullanınız ve bir kere kullanıktan sonra çöp kutusuna atarak bertaraf ediniz
- › Tokalaşmak yok, sarılmak / yanaktan öpmek yok
- › Ellerinizi burnunuza, ağızınıza ve gözlerinize değmeyiniz (özellikle otobüste tutunma kulplarına veya birçok kişi tarafından dokunulan kapı kollarına el sürdükten sonra, aynı şekilde evde de)
- › Akıllı Telefonu, Cep Telefonu, Tableti vs. düzenli olarak temizleyiniz/dezenfekte ediniz
- › Prensip olarak kendi bardak ve çatal-kaşığıınızı kullanınız
- › İnsan topluluklarından istikrarlı bir şekilde uzak durunuz

<https://integrationskompas.hessen.de/>

 В качестве меры защиты, в том числе и от гриппа, граждан в срочном порядке просят соблюдать следующие гигиенические правила:


- › Мойте руки часто и тщательно (также дети и подростки)
- › Кашляйте и чихайте только в бумажный носовой платок или в локоть (также дети и подростки)
- › Используйте одноразовые салфетки и утилизируйте их в мусорное ведро после каждого использования
- › Избегайте рукопожатий, объятий, поцелуев
- › Не прикасайтесь руками к носу, рту и глазам (особенно после того, как вы держались за поручни в автобусах или дверные ручки, к которым прикасались многие, но также и дома)
- › Регулярно очищайте/дезинфицируйте смартфон, мобильный телефон, планшет и т.д.
- › Используйте только свои собственные бокалы и столовые приборы
- › Избегайте большого скопления людей.

<https://integrationskompas.hessen.de/>

 As a protective measure, including against influenza, citizens are urged to comply with the following basic hygiene:

- › Wash hands frequently and thoroughly (including children and adolescents)
- › Cough and sneeze only in a paper tissue or your elbow (also children and adolescents)
- › Use disposable tissues and dispose of them in a waste receptacle/bin after each use
- › No handshakes, no hugs, no cheek kisses
- › Do not touch your nose, mouth and eyes (especially after holding handles in buses or using door handles, which are touched by many, but also at home)
- › Regularly clean/disinfect your smartphone, mobile phone, tablet, etc.
- › Basically/As a rule, use only your own glasses and cutlery
- › Consistently avoid crowds

<https://integrationskompas.hessen.de/>

 Zapobiegawczo - również przed gripą - wzywa się usilnie obywateli do przestrzegania następujących zasad higieny:

- › myjemy często i dokładnie ręce (także dzieci i młodzież)
- › kaszлемy i kichamy tylko do papierowej chusteczki lub w zgięcie łokcia (także dzieci i młodzież)
- › używamy chusteczek jednorazowych i wyrzucamy je po każdorazowym użyciu do kosza.
- › rezygnujemy z uścisków dłoni, objęć / pocałunków w policzek
- › unikamy dotykania nosa, ust i oczu (zwłaszcza po wcześniejszym trzymaniu uchwytów w autobusach lub klamek w drzwiach, które są dotykane przez wiele osób, a także w domu)
- › regularnie czyścimy/dezynfekujemy smartfony, telefony komórkowe, tablety itp.
- › używamy zasadniczo tylko własnych okularów i sztućców
- › Konsekwentnie unikamy tłumów

<https://integrationskompas.hessen.de/>



بۇ خۇپاراستن له توشبوون به قايرۆس نه بيبت هاوالاتيان پابهندي نه نامۆزگارييه تهندرستيانه بن :-

- دهشتتنى بهردوام و راستى ههروهه مانلان و ههزهكاران .
- بهكارهينانى كلينيكي و فريدانى بۇ ناو تهنهكهى خۆل دواى بهكارهينان .
- دوركهوتنهوه له تهوقهكردن، باوهشپياداكردن و ماچكردنى سهروومته .
- دهستردن بۇ لوت و دم و چاووت (به تاييهتى نهگهر ييشتر دهستت دابوو له بهشهكانى ناو پاس يان دهسكى دهركا كه كهسانىكى تريش دهستيان ليوه داييت و ههروهه له مائهوهش) .
- هاندى و تابليت و جورهكانى تر به بهردوامى پاكيكهروهوه به دژه بهكاتريا بيسره .
- تهنه پهداخ و كهوچك و چه تانى تاييهت به خوت بهكارهينه .
- بير لهوه بهكهروهه كه به شوينه قهرهباغهكاندا نهرويت و نهچينه ناويانهوه .

<https://integrationskompas.hessen.de/>

الآتية. من باب الإجراءات الوقائية وكذلك بالنسبة للإنفلونزا، يُطلب من المواطنين والمواطنات ضرورة مراعاة القواعد الصحية

- غسل اليدين بشكل متكرر ومستفيض (كذلك الأطفال والشباب).
- السعال والعطاس في مناديل الجيب أو في الذراع بعد ثنية (كذلك الأطفال والشباب).
- استخدام مناديل الجيب مرة واحدة والتخلص من المنديل بعد الاستخدام مباشرة بإلقاءه في سلة المهملات.
- عدم المصافحة، وعدم المعانقة / تقبيل الوجنتين.
- عدم لمس الأنف والفم والعينين بالأيدي (وقبل كل ذلك بعد أن تكون قد لمست مسكات التثبيت في الباصات أو قبضات الأبواب والتي يمكن أن يكون قد لمسها العديد من قبلك، وكذلك الحال في البيت).
- التنظيف / التعقيم الدوري لأجهزة الموبايل أو الأجهزة الهاتفية الذكية أو التابلت.
- استخدام فقط الكاسات الزجاجية أو أدوات الطعام الخاصة بك.
- تجنب الأماكن المزدحمة بالتجمعات البشرية.

<https://integrationskompas.hessen.de/>

Offenbach
am Main

OF