



UK National Health Service guidance on how to self-isolate (13 March 2020)

Stay at home if you have coronavirus symptoms

Stay at home for 7 days if you have either:

- a high temperature;
- a new continuous cough.

Do not go to a GP surgery, pharmacy or hospital.

You do not need to contact 111 to tell them you're staying at home. Use the NHS 111 online coronavirus service if:

- you feel you cannot cope with your symptoms at home;
- your condition gets worse;
- your symptoms do not get better after 7 days.

Only call 111 if you cannot get help online.

Tips for staying at home

Do

- Try to keep at least 2 metres (3 steps) from other people in your home, particularly older people or those with long-term health conditions
- Ask friends and family and delivery services to deliver things like food shopping and medicines – but avoid contact with them
- Sleep alone if possible
- Regularly wash your hands with soap and warm water for at least 20 seconds
- Try to stay away from older people and those with long-term health conditions

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019



GUILDHAWK

TRUSTED IN ANY LANGUAGE

- Drink plenty of water and take everyday painkillers, such as paracetamol and ibuprofen, to help with your symptoms

Don't

- Do not have visitors (ask people to leave deliveries outside)
- Do not leave the house, for example to go for a walk, to school or public places

How to avoid catching or spreading coronavirus

Do

- Wash your hands with soap and water often – do this for at least 20 seconds
- Always wash your hands when you get home or into work
- Use hand sanitiser gel if soap and water are not available
- Cover your mouth and nose with a tissue or your sleeve (not your hands) when you cough or sneeze
- Put used tissues in the bin straight away and wash your hands afterwards
- Try to avoid close contact with people who are unwell

Don't

- Do not touch your eyes, nose or mouth if your hands are not clean

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019



GUILDHAWK

TRUSTED IN ANY LANGUAGE

FRENCH

Recommandations du National Health Service du Royaume-Uni sur les mesures à prendre pour vous auto-isoler (13 mars 2020)

Restez chez vous si vous présentez des symptômes du coronavirus

Restez chez vous pendant 7 jours si vous avez les symptômes suivants :

- une température élevée ;
- une toux persistante nouvellement apparue.

Ne vous rendez pas à votre cabinet médical, à la pharmacie ou à l'hôpital.

Il est inutile d'appeler le 111 pour informer que vous restez chez vous. Utilisez le service en ligne NHS 111 pour le coronavirus si :

- vous pensez ne pas pouvoir gérer vos symptômes chez vous ;
- votre état se détériore ;
- vos symptômes ne s'améliorent pas au bout de 7 jours.

N'appellez le 111 que si vous n'arrivez pas à obtenir de l'aide en ligne.

Conseils pour rester chez vous

À faire

- Maintenez une distance d'au moins 2 mètres (3 pas) entre vous et les autres personnes vivant avec vous, en particulier les personnes âgées ou celles souffrant d'un problème de santé à long terme
- Demandez à des amis, de la famille et des services de livraison de livrer chez vous de la nourriture et des médicaments, mais évitez tout contact avec eux
- Dormez seul(e) si possible

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019



GUILDHAWK

TRUSTED IN ANY LANGUAGE

- Lavez-vous régulièrement les mains au savon et à l'eau chaude, pendant au moins 20 secondes
- Essayez de vous tenir à l'écart des personnes âgées et de celles souffrant de problèmes de santé à long terme
- Buvez beaucoup d'eau et prenez des antidouleurs, tels que du paracétamol ou de l'ibuprofène, pour soulager vos symptômes

À ne pas faire

- Ne recevez pas d'invités chez vous (demandez aux personnes qui vous livrent des produits de les déposer dehors)
- Ne quittez pas votre maison, par exemple pour vous promener, ou pour vous rendre à l'école ou dans des lieux publics

Comment éviter de contracter ou de propager le coronavirus

À faire

- Lavez-vous régulièrement les mains au savon et à l'eau, pendant au moins 20 secondes
- Lavez-vous systématiquement les mains lorsque vous rentrez chez vous ou que vous arrivez au travail
- Utilisez des solutions hydroalcooliques si vous n'avez pas accès à du savon et de l'eau
- Si vous toussiez ou éternuez, couvrez votre bouche et votre nez d'un mouchoir en papier ou de votre manche (et non de vos mains)
- Jetez votre mouchoir en papier à la poubelle dès que vous l'avez utilisé, puis lavez-vous les mains
- Évitez les contacts étroits avec des personnes qui semblent malades

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019



GUILDHAWK

TRUSTED IN ANY LANGUAGE

À ne pas faire

- Ne vous touchez pas les yeux, le nez ou la bouche si vos mains ne sont pas lavées

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019



GUILDHAWK

TRUSTED IN ANY LANGUAGE

RUSSIAN

Руководство Национальной службы здравоохранения Великобритании о том, как изолировать себя на карантин (13 марта 2020 г.)

Оставайтесь дома, если у вас есть симптомы коронавируса

Оставайтесь дома в течение 7 дней, если у вас:

- высокая температура,
- появился непрерывный кашель.

Не ходите к врачу общей практики, в аптеку или больницу.

Не нужно звонить по телефону 111, чтобы сообщить им, что вы остаетесь дома. Обращайтесь в службу по коронавирусу по телефону 111 Национальной службы здравоохранения, если:

- вы чувствуете, что не можете справиться с симптомами заболевания дома,
- ваше состояние ухудшается,
- вам не стало лучше через 7 дней.

Звоните по телефону 111 только в том случае, если вы не можете получить помощь онлайн.

Советы по пребыванию дома

Делайте:

- Старайтесь держаться на расстоянии не менее 2 метров (3 шагов) от других людей в вашем доме, особенно от пожилых людей или людей с длительными нарушениями здоровья.
- Попросите друзей, членов семьи или обратитесь в курьерские службы доставки, чтобы они привозили вам продукты питания и медикаменты, но избегайте контакта с ними.
- Если возможно, спите отдельно.

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019



GUILDHAWK

TRUSTED IN ANY LANGUAGE

- Регулярно мойте руки теплой водой с мылом и дайте мылу подействовать не менее 20 секунд.
- Старайтесь держаться подальше от пожилых людей и людей с длительными нарушениями здоровья.
- Пейте большое количество воды и ежедневно принимайте обезболивающие, такие как парацетамол и ибупрофен для борьбы с симптомами.

Не делайте:

- Не принимайте посетителей (попросите людей оставлять доставленные вещи снаружи).
- Не выходите из дома, например, на прогулку, в школу или общественные места.

Как избежать заражения коронавирусом и его распространения

Делайте:

- Часто мойте руки водой с мылом и дайте мылу подействовать не менее 20 секунд.
- Обязательно мойте руки после возвращения домой и прихода на работу.
- Используйте дезинфицирующий гель для рук, если мыло и вода недоступны.
- При кашле или чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или рукавом (не руками).
- Немедленно выбросьте использованную салфетку в мусорное ведро и после этого вымойте руки.
- Старайтесь избегать тесного контакта с нездоровыми людьми.

Не делайте:

- Не прикасайтесь к глазам, носу или рту невымытыми руками.

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019

TURKISH

Kendinizi nasıl izole edeceğinize ilişkin Birleşik Krallık Ulusal Sağlık Hizmeti kılavuzu (13 Mart 2020)

Coronavirüs belirtileriniz varsa evde kalın

Şunlardan biri varsa 7 gün boyunca evde kalın:

- Yüksek ateş;
- Yeni ortaya çıkan sürekli öksürük.

Pratisyen Hekime, eczaneye veya hastaneye gitmeyin.

Evde kaldığınızı söylemek için 111 ile iletişime geçmeniz gerekmez. Aşağıdaki durumlarda NHS 111 koronavirüs çevrimiçi hizmetini kullanın:

- Belirtileriniz ile evde başa çıkamayacağınızı düşünüyorsanız;
- Durumunuz kötüleşirse;
- Belirtileriniz 7 gün sonra iyileşmezse.

111'i sadece çevrimiçi yardım alamıyorsanız arayın.

Evde kalmaya yönelik ipuçları

Yapılacaklar

- Evinizdeki diğer kişilerden, özellikle yaşlılardan veya uzun süreli sağlık sorunları olan kişilerden en az 2 metre (3 adım) uzak durmaya çalışın
- Arkadaşlarınızdan, ailenizden veya kargo/teslimat hizmetlerinden gıda alışverişleri ve ilaç gibi ihtiyaçlarınızı getirmelerini isteyin, ancak onlarla temastan kaçın
- Mümkünse yalnız uyuyun
- Ellerinizi düzenli olarak en az 20 saniye boyunca sabun ve ılık suyla yıkayın



GUILDHAWK

TRUSTED IN ANY LANGUAGE

- Yaşlılardan ve uzun süreli sağlık sorunları olanlardan uzak durmaya çalışın
- Bol miktarda su için ve belirtilerimize yardımcı olması için parasetamol ve ibuprofen gibi günlük ağrı kesiciler alın

Yapılmayacaklar

- Misafir kabul etmeyin (ihtiyaçlarınızı getiren insanlardan bunları dışarıya bırakmalarını isteyin)
- Evden çıkmayın, örneğin yürüyüşe çıkmak, okula veya halka açık yerlere gitmek gibi

Coronavirüse yakalanmak veya virüsü yaymak nasıl önlenir

Yapılacaklar

- Ellerinizi sık sık sabun ve suyla yıkayın – bunu en az 20 saniye yapın
- Eve veya işe geldiğinizde daima ellerinizi yıkayın
- Sabun ve su yoksa el dezenfektanı jeli kullanın
- Öksürürken veya hapşırırken ağızınızı ve burnunuzu kağıt mendille veya kolunuzla (ellerinizle değil) kapatın
- Kullanılmış kağıt mendilleri hemen çöp kutusuna atın ve daha sonra ellerinizi yıkayın
- Hasta olan kişilerle yakın temastan kaçınmaya çalışın

Yapılmayacaklar

- Ellerinizi temiz değilse gözlerinize, burnunuza veya ağızınıza dokunmayın

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019



GUILDHAWK

TRUSTED IN ANY LANGUAGE

PORTUGUESE

Diretrizes do Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido relativas ao autoisolamento (13 de março de 2020)

Se tiver sintomas de coronavírus, fique em casa

Fique em casa durante 7 dias se tiver:

- temperatura corporal elevada; ou
- tosse recente e contínua.

Não se dirija a unidades de medicina geral, farmácias ou hospitais.

Não é necessário contactar o número 111 para dizer que vai ficar em casa. Utilize o serviço online NHS 111 se:

- sentir que não consegue lidar com os seus sintomas em casa;
- se a sua condição piorar;
- se os seus sintomas não melhorarem após 7 dias.

Ligue para o 111 apenas se não conseguir obter ajuda online.

Dicas para ficar em casa

Sim

- Tente manter pelo menos 2 metros (3 passos) de distância das outras pessoas na sua casa, em especial pessoas idosas ou pessoas com doenças crónicas
- Peça a amigos, familiares e serviços de entrega, que lhe entreguem coisas como alimentos e medicamentos – mas evite qualquer tipo de contacto com eles
- Se possível, durma sozinho(a)
- Lave regularmente as suas mãos com sabão e água morna, durante pelo menos 20 segundos
- Tente ficar longe de pessoas idosas e de pessoas com doenças crónicas

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019

- Beba muita água e tome analgésicos de uso corrente, como paracetamol e ibuprofeno, para ajudar nos seus sintomas

Não

- Não receba visitas (peça às pessoas que deixem o que têm para entregar no lado de fora da casa)
- Não saia de casa, por exemplo, para ir fazer uma caminhada, para ir à escola ou a locais públicos

Como evitar apanhar ou propagar o coronavírus

Sim

- Lave frequentemente as mãos com água e sabão – durante pelo menos 20 segundos
- Lave sempre as suas mãos quando chegar a casa ou ao trabalho
- Utilize um gel para desinfecção das mãos caso não tenha acesso a água e sabão
- Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou com a sua manga (e não com as suas mãos) quando tossir ou espirrar
- Coloque os lenços de papel usados no lixo, imediatamente após o uso, e depois lave as suas mãos
- Tente evitar o contacto próximo com pessoas que não estejam bem

Não

- Não toque nos seus olhos, nariz ou boca se as suas mãos não estiverem limpas



GUILDHAWK

TRUSTED IN ANY LANGUAGE

CHINESE

英国国家医疗保健系统有关自我隔离的指导 (2020年3月13日)

若您出现了冠状病毒的相关症状，请留在家中

如出现以下任意一种症状，请在家隔离 7 日：

- 高烧；
- 新出现的持续咳嗽症状。

请勿前往全科医生（GP）诊所、药店或医院。

您无需联系 111 以告知他们您正在居家隔离。若出现以下情况，请使用 NHS 111 冠状病毒在线服务：

- 您认为自己无法在家减轻自己的症状；
- 您的病情加重；
- 您的症状未能在 7 天后有所好转。

只有在无法获得在线帮助的情况下，再拨打 111 电话。

在家隔离的小提示

应做事项

- 尽量与家中的其他人保持至少 2 米(3 步)的距离，尤其是老年人或长期健康状况不佳的人
- 让朋友、家人和快递公司帮您递送食品、药品等物品，但要避免与他们接触
- 若有可能，请独自睡觉

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019



GUILDHAWK

TRUSTED IN ANY LANGUAGE

- 经常用肥皂和温水洗手，至少 20 秒
- 尽量远离老年人和那些有长期健康问题的人
- 饮用足够的水量，可使用日常止痛片（如扑热息痛及布洛芬），以帮助减缓症状

不应做事项

- 请勿让人来访（可让来访者将物品放在门外）
- 请勿离家，例如去外面散步、去学校或公共场所

若您可能感染了冠状病毒，相关机构可能会要求您远离他人（即自我隔离）。

这意味着您应当：

- 留在家中；
- 勿前往工作场所、学校或公共场所；
- 勿使用公共交通或计程车；
- 请求朋友、家人或快递公司帮您购物及办事；
- 尽量避免有人来访——朋友、家人或快递员可递送食物。

您可能需要自我隔离最多 14 天，以减少传播感染的机会。

如何避免感染或传播冠状病毒

应做事项

- 经常使用肥皂及清水洗手——至少洗 20 秒
- 回到家或到达工作场所时，勤洗手
- 若无肥皂及清水，请使用消毒洗手凝胶

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019



GUILDHAWK

TRUSTED IN ANY LANGUAGE

- 咳嗽或打喷嚏时，使用纸巾或衣袖（而非双手）捂住嘴及鼻子
- 立刻将用过的纸巾扔进垃圾箱，然后洗手
- 尽量避免与身体有恙的人士近距离接触

不应做事项

- 如果您的手不干净，请勿揉触双眼、鼻子或嘴巴

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019



GUILDHAWK

TRUSTED IN ANY LANGUAGE

BENGALI

যদি আপনাকে অনুরোধ করা হয় তাহলে কীভাবে নিজেই নিজেকে আলাদা করে রাখবেন সে বিষয়ে
যুক্তরাজ্য অর্থাৎ ইউকে-এর ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস এর নির্দেশিকা
(13 মার্চ 2020)

করোনা ভাইরাসের উপসর্গ দেখা দিলে বাসায় থাকুন।

আপনার মধ্যে নিম্নলিখিতের মধ্যে কোনো উপসর্গ দেখা দিলে গৃহে থাকবেন:

- জ্বর;
- নতুন একটানা কাশি।

জিপি সার্জারি, ফার্মেসি বা হাসপাতালে যাবেন না

আপনাকে 111 কে যোগাযোগ করে জানাতে হবে না যে আপনি গৃহে থাকছেন। এনএইচএস 111 অনলাইন পরিষেবা কেবল তবেই ব্যবহার করবেন যদি:

- আপনি মনে করেন যে আপনি গৃহে আপনার উপসর্গগুলো সামলাতে পারছেন না;
- আপনার অবস্থা আরো খারাপ হচ্ছে;
- 7 দিন পর আপনার উপসর্গগুলো ভালো হয় নি।

111 কে কেবল তখনই কল করবেন যদি আপনি অনলাইন সহায়তা না পান।

গৃহে থাকার জন্য পরামর্শ

করবেন

- আপনার গৃহে অন্যান্য লোকেদের থেকে অন্তত 2 মিটার (3 ধাপ) পিছিয়ে থাকবেন, বিশেষকরে বৃদ্ধ লোকেদের থেকে অথবা এমন সকল লোকেদের থেকে যাদের দীর্ঘ মেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে
- বন্ধুদের, পরিবারের সদস্যদের এবং ডেলিভারি সার্ভিসদেরকে খাবারের কেনাকাটা এবং ওষুধ ডেলিভার করতে বলুন – কিন্তু তাদের সংস্পর্শে আসবেন না

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019



GUILDHAWK

TRUSTED IN ANY LANGUAGE

- যদি সম্ভব হয় তাহলে আলাদা ঘুমাবেন
- নিয়মিতভাবে সাবান এবং গরম জল দিয়ে অন্তত 20 সেকেন্ডের জন্য হাত ধোবেন
- বৃদ্ধ লোকদের থেকে এবং দীর্ঘ মেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে এমন সকল লোকদের থেকে দূরে থাকার চেষ্টা করবেন
- প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন এবং উপসর্গগুলো থেকে উপশম পেতে সাধারণ পেনকিলার নিন, যেমন ধরুন প্যারাসিটামল এবং আইবুপ্রোফেন

করবেন না

- ভিজিটারদের ডাকবেন না (লোকদেরকে গৃহের বাইরে ডেলিভারি ছেড়ে যেতে বলুন)
- গৃহ থেকে বাইরে যাবেন না, উদাহরণস্বরূপ, হাঁটতে, স্কুলে বা সর্বজনীন স্থানে

কীভাবে করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ অথবা তা ছড়ানো এড়িয়ে চলা যায়

করবেন

- প্রায়শই সাবান এবং পানি দিয়ে আপনার হাত ধোবেন - কমপক্ষে 20 সেকেন্ড ধরে এটা করবেন
- গৃহে পৌঁছোনো অথবা কাজ শুরু করার সময় সর্বদা হাত ধোবেন
- যদি সাবান এবং পানি না থাকে, তাহলে হ্যাণ্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করবেন
- কাশি অথবা হাঁচির সময় টিস্যু কাগজ অথবা জামার হাতা (আপনার হাত দিয়ে নয়) দিয়ে আপনার মুখ এবং নাক ঢাকবেন
- ব্যবহৃত টিস্যু সরাসরি আবর্জনার পাত্রে ফেলে তারপরে হাত ধুয়ে ফেলবেন
- অসুস্থ ব্যক্তিদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ এড়িয়ে চলবেন

করবেন না

- যদি হাত পরিষ্কার না থাকে তাহলে আপনার চোখ, নাক অথবা মুখ স্পর্শ করবেন না

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019



GUILDHAWK

TRUSTED IN ANY LANGUAGE

ROMANIAN

Recomandările Serviciului Național de Sănătate din Regatul Unit (NHS) privind modul în care vă auto-izolați (13 martie 2020)

Stați acasă dacă aveți simptome de coronavirus

Stați acasă timp de 7 zile dacă prezentați oricare dintre următoarele simptome:

- febră;
- o tuse nouă continuă.

Nu mergeți la cabinetul medicului de familie, la farmacie sau la spital.

Nu este nevoie să contactați 111 pentru a anunța că stați acasă. Utilizați serviciul online pentru coronavirus NHS 111 online dacă:

- simțiți că nu puteți face față simptomelor acasă;
- starea dumneavoastră se înrăutățește;
- simptomele dumneavoastră nu se ameliorează după 7 zile.

Apelați 111 dacă nu puteți obține ajutor online

Sfaturi dacă stați acasă

Ce trebuie să faceți

- Încercați să păstrați o distanță de cel puțin 2 metri (3 pași) de alte persoane din locuință, în special persoane mai în vârstă sau persoane cu afecțiuni medicale cronice
- Rugați prietenii, membrii familiei și serviciile de livrare să vă livreze articole precum alimente cumpărate și medicamente – dar evitați contactul cu aceștia
- Dormiți separat, dacă se poate

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019



GUILDHAWK

TRUSTED IN ANY LANGUAGE

- Spălați-vă regulat pe mâini cu săpun și apă caldă timp de cel puțin 20 de secunde
- Încercați să stați la distanță de persoane în vârstă și persoane cu afecțiuni medicale cronice
- Beți suficientă apă și luați analgezice obișnuite, precum paracetamol și ibuprofen, pentru a vă ameliora simptomele

Ce nu trebuie să faceți

- Nu primiți vizitatori (rugați-i pe cei care vă aduc sau vă livrează cele necesare să le lase în afara locuinței)
- Nu părăsiți locuința, de exemplu, pentru a vă plimba, pentru a merge la școală sau în spații publice

Cum puteți evita să vă infectați sau să răspândiți infecția cu coronavirus

Ce trebuie să faceți

- Spălați-vă des pe mâini cu săpun și apă – spălatul trebuie să dureze cel puțin 20 de secunde
- Întotdeauna spălați-vă pe mâini când ajungeți acasă sau la serviciu
- Utilizați gel dezinfectant pentru mâini dacă nu aveți la dispoziție săpun și apă
- Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel sau cu mânăca (nu cu mâinile) când tușiți sau strănutați
- Aruncați imediat șervețelele utilizate la coșul de gunoi și spălați-vă apoi pe mâini
- Încercați să evitați contactul apropiat cu persoane care nu se simt bine

Ce nu trebuie să faceți

- Nu vă atingeți ochii, nasul sau gura dacă nu aveți mâinile curate

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019



GUILDHAWK

TRUSTED IN ANY LANGUAGE

SPANISH

Directrices del Servicio Nacional de Salud británico sobre cómo aislarse (13 de marzo de 2020)

Quédese en casa si presenta síntomas de coronavirus

Quédese en casa durante 7 días si tiene:

- fiebre;
- tos nueva y continuada.

No vaya al médico, a la farmacia ni al hospital.

No es necesario que llame al 111 para decirles que se queda en casa. Utilice el servicio en línea del NHS 111 específico para el coronavirus si:

- siente que no puede soportar los síntomas en casa;
- empeora su estado;
- sus síntomas no mejoran en 7 días.

Llame al 111 únicamente si no puede obtener ayuda en línea.

Consejos para quedarse en casa

Qué hacer

- Intentar mantener una distancia de 2 metros (3 pasos) con las personas con las que viva, sobre todo personas mayores o que tengan problemas de salud prolongados.
- Pedir a amigos, familiares y servicios de reparto que le lleven artículos como comida o medicamentos, pero evitando el contacto físico o directo.
- Dormir solo si es posible.
- Lavarse las manos frecuentemente con jabón y agua caliente durante al menos 20 segundos.

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019

- Intentar mantenerse alejado de personas mayores o que tengan problemas de salud prolongados.
- Beber mucha agua y tomar analgésicos, como paracetamol e ibuprofeno, para ayudarle a aliviar los síntomas.

Qué no hacer

- Evitar las visitas (pida que le dejen los repartos en la puerta).
- No salir de casa (evite los paseos y no acuda a los centros educativos ni a lugares públicos).

Cómo evitar contagiarse o propagar el coronavirus

Qué hacer

- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Lavarse las manos siempre al llegar a casa o al trabajo.
- Utilizar desinfectante de manos si no hay jabón y agua.
- Taparse la boca y la nariz con un pañuelo o con la parte de la manga de la camisa (no con las manos) al toser o estornudar.
- Tirar los pañuelos usados directamente a la papelera y lavarse las manos inmediatamente después.
- Evitar el contacto cercano o directo con personas que no se encuentren bien.

Qué no hacer

- No tocarse los ojos, la nariz ni la boca si no tiene las manos limpias.



GUILDHAWK

TRUSTED IN ANY LANGUAGE

POLISH

Zalecenia odnośnie samoizolacji wydane przez krajową służbę zdrowia w Wielkiej Brytanii (13 marzec 2020r.)

Zostań w domu, jeśli masz objawy koronawirusa

Zostań w domu przez 7 dni, jeśli masz:

- wysoką temperaturę;
- nowy, ciągły kaszel

Nie należy przychodzić do przychodni, apteki ani szpitala.

Nie musisz zadzwonić pod numer 111, aby poinformować, że przebywasz w domu. Skorzystaj z internetowej usługi 111 krajowej służby zdrowia związanej z koronawirusem, jeśli:

- czujesz, że nie poradzisz sobie sam w domu z występującymi objawami;
- pogorszył się Twój stan zdrowia;
- objawy nie ustąpiły po 7 dniach

Jeśli nie możesz uzyskać pomocy przez internet, zadzwoń pod numer 111.

Wskazówki dotyczące przebywania w domu

Należy:

- utrzymać co najmniej 2 metry (3 kroki) od innych osób w domu, szczególnie osób starszych lub osób z chorobą przewlekłą
- zapytać przyjaciół, rodzinę i dostawców o zakupienie jedzenia oraz lekarstw, ale należy unikać z nimi kontaktu
- spać osobno, jeśli jest to możliwe
- regularnie myć ręce ciepłą wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund
- pozostać z dala od osób starszych lub osób z chorobą przewlekłą
- pić dużo wody oraz przyjmować codziennie środki przeciwbólowe, tj. paracetamol i ibuprofen, aby pomóc w łagodzeniu objawów

Nie należy:

- przyjmować gości (poproś o pozostawienie dostawy na zewnątrz domu)

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019



GUILDHAWK

TRUSTED IN ANY LANGUAGE

- opuszczać domu, aby na przykład: pójść na spacer, do szkoły lub miejsc publicznych

Jeśli podejrzewasz u siebie zakażenie koronawirusem, możesz zostać poproszony o pozostanie z dala od innych osób (samoizolację).

Oznacza to, że:

- powinno się pozostać w domu;
- nie powinno się chodzić do pracy, szkoły lub w miejsca publiczne;
- nie powinno się używać transportu publicznego lub taksówek;
- powinno się prosić znajomych, członków rodziny lub usługodawców o załatwienie za Ciebie spraw poza domem;
- powinno się unikać kontaktu z innymi w domu – przyjaciele, rodzina lub dostawcy mogą dostarczać jedzenie.

Aby zmniejszyć ryzyko rozprzestrzenienia się infekcji, wykonanie powyższych czynności może być konieczne do 14 dni.

Jak uniknąć zakażenia koronawirusem lub jego rozprzestrzenienia się?

Należy

- często myć ręce wodą z mydłem – ręce należy myć co najmniej przez 20 sekund
- zawsze myć ręce po dotarciu do domu lub pracy
- używać płynu do dezynfekcji rąk jeśli nie ma dostępu do wody i mydła
- zakrywać usta i nos chusteczką lub zgiętym łokciem (nie dłońmi) kiedy kaszlesz lub kichasz
- natychmiast umyć ręce po wyrzuceniu zużytej chusteczki do kosza
- unikać bliskiego kontaktu z ludźmi, którzy są chorzy

Nie należy

- dotykać oczu, nosa lub ust jeśli Twoje ręce nie są czyste

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019



GUILDHAWK

TRUSTED IN ANY LANGUAGE

LITHUANIAN

JK Nacionalinės sveikatos tarnybos rekomendacijos, kaip save izoliuoti (2020 m. kovo 13 d.)

Pasilikite namuose, jei turite koronaviruso simptomų

Likite namuose 7 dienas, jei turite:

- aukštą temperatūrą;
- naują nuolatinį kosulį.

Neikite į GP kliniką, vaistinę ar ligoninę.

Jums nereikia skambinti 111 ir pasakyti, kad liekate namuose. Naudokitės Nacionalinės sveikatos tarnybos (angl. NHS) 111 internetine koronaviruso paslauga, jei:

- manote, kad negalite suvaldyti simptomų namuose;
- pablogėja jūsų būklė;
- po 7 dienų simptomai nepagerėja.

Skambinkite 111 tik tuo atveju, jei negalite gauti pagalbos internetu.

Patarimai būnant namuose

Daryti

- Stenkitės išlaikyti ne mažesnę nei 2 metrų (3 žingsnių) atstumą nuo kitų jūsų namuose esančių žmonių, ypač vyresnio amžiaus žmonių arba tų, kurie turi ilgalaikių sveikatos problemų;
- Paprašykite draugų, šeimos narių ar kurjerių pristatyti tokius dalykus kaip maistą ir vaistus, tačiau venkite kontakto su jais;
- Jei įmanoma, miegokite atskirai;

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019



GUILDHAWK

TRUSTED IN ANY LANGUAGE

- Reguliariai plaukite rankas su muilu ir vandeniu mažiausiai 20 sekundžių;
- Stenkitės vengti vyresnio amžiaus žmonių ir tų, kurie turi ilgalaikių sveikatos problemų;
- Gerkite daug vandens ir vartokite kasdienius skausmą malšinančius vaistus, pavyzdžiui, paracetamolį ir ibuprofeną, kad sumažintumėte simptomus.

Nedaryti

- Nepriimkite svečių (paprasykite žmonių palikti siuntinius lauke);
- Neikite iš namų, pavyzdžiui, pasivaikščioti, į mokyklą ar viešąsias vietas.

Kaip išvengti užsikrėtimo koronavirusu ar jo plitimo

Reikia

- Dažnai plauti rankas su muilu ir vandeniu – tai darykite mažiausiai 20 sekundžių
- Visada nusiplaukite rankas, kai ateinate namo arba į darbą
- Jei nėra muilo ir vandens, naudokite dezinfekuojamąjį gelį
- Kai kosėjate ar čiaudite, uždenkite burną ir nosį servetėle arba rankove (bet ne rankomis)
- Panaudotas servetėles iš karto išmeskite į šiukšlių dėžę ir tada nusiplaukite rankas
- Venkite artimo kontakto su žmonėmis, kurie jaučiasi prastai

Negalima

- Jei rankos nešvarios, nelieskite akių, nosies ar burnos

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019



GUILDHAWK

TRUSTED IN ANY LANGUAGE

URDU

خود کو کس طرح الگ تھلگ کریں اس بارے میں یو کے نیشنل ہیلتھ سروس کی ہدایات
(13 مارچ 2020)

اگر آپ میں کورونا وائرس کی علامات پائی جاتی ہیں تو آپ گھر پر رہیں

اگر آپ کو ان میں کوئی بھی ایک سے 7 دن تک گھر پر رہیں:

- تیز بخار
- نئی مستقل کھانسی

GP سرجری، فارمیسی یا ہسپتال نہ جائیں۔

آپ کو 111 پر رابطہ کر کے یہ بتانے کی ضرورت نہیں ہے کہ آپ گھر پر ہیں۔ NHS 111 آن لائن کورونا وائرس کی سروس استعمال کریں اگر:

- آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ اپنی علامات سے گھر پر نہیں نمٹ پا رہے؛
- آپ کی حالت بتدریج خراب ہو رہی ہے؛
- آپ کی علامات 7 دن بعد بھی بہتر نہیں ہوئیں۔

اگر آپ کو آن لائن مدد میسر نہ ہو تو 111 پر کال کریں۔

گھر پر رہنے کی تراکیب

کریں

- اپنے گھر میں دوسرے لوگوں سے کم از کم 2 میٹر (3 قدم) کا فاصلہ رکھیں، بالخصوص بزرگ لوگوں سے یا ان سے جنہیں طویل مدتی صحت کے مسائل ہیں
- اپنے دوست اور فیملی اور ڈیلیوری سروس سے کہیں کھانے پینے اور خریداری اور ادویات جیسی چیزیں بھیج دیں - مگر ان سے چھونے سے گریز کریں
- اگر ممکن ہو تو اکیلے سوئیں
- اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے اکثر و بیشتر کم از کم 20 سیکنڈ تک دھوئیں
- بزرگ لوگوں اور ان لوگوں سے دور رہنے کی کوشش کریں جن کی طبیعت ناساز ہو
- زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں اور روزانہ کی پین کلرز لیں، جیسے کہ پیراسیٹامول اور بروفین، تاکہ آپ کی علامات میں مددگار ہو

نہ کریں

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019



GUILDHAWK

TRUSTED IN ANY LANGUAGE

- کسی سے نہ ملیں (لوگوں سے کہیں کہ ڈلیوریز گھر سے باہر چھوڑ دیں)
- گھر سے باہر نہ نکلیں، مثال کے طور پر چہل قدمی، سکول یا عوامی مقامات پر نہ جائیں

کورونا وائرس سے متاثر ہونے یا اس کو پھیلانے سے کیسے بچیں

کریں

- اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے اکثر و بیشتر دھوئیں – یہ کام کم از کم 20 سیکنڈ تک کریں
- جب آپ گھر یا کام کی جگہ پر پہنچیں تو ہمیشہ اپنے ہاتھ دھوئیں
- اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہو تو ہاتھوں کے لیے مخصوص جراثیم کش جل استعمال کریں
- جب کبھی آپ کو کھانسی یا چھینک آنے تو اپنے منہ اور ناک کو کسی ٹشو یا اپنی آستین سے ڈھک لیں (ہاتھوں سے نہیں)
- استعمال شدہ ٹشوز کو فوراً کوڑے دان میں ڈال دیں اور اس کے بعد اپنے ہاتھ دھو لیں
- ایسے لوگوں کے قریبی رابطے میں آنے سے بچنے کی کوشش کریں جن کی طبیعت نا ساز ہو

نہ کریں

- اگر آپ کے ہاتھ صاف نہ ہوں تو اپنی آنکھ، ناک یا منہ کو نہ چھوئیں

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019



GUILDHAWK

TRUSTED IN ANY LANGUAGE

ARABIC

إرشادات هيئة الخدمات الصحية الوطنية بالمملكة المتحدة حول كيفية العزل الذاتي
(13 مارس 2020)

ابق في المنزل إذا ظهرت عليك أعراض فيروس الكورونا

ابق في المنزل مدة 7 أيام إذا كان لديك أي من الأعراض التالية:

- حرارة عالية؛
- سعال حديث مستمر.

لا تذهب إلى عيادة الممارس العام أو الصيدلية أو المستشفى.

لا تحتاج إلى الاتصال بالرقم 111 لإخبارهم بأنك ستبقى بالمنزل. استخدم خدمة فيروس الكورونا 111 عبر الإنترنت التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية في الحالات الآتية:

- إذا شعرت بأنه لا يمكنك التعامل مع أعراضك في المنزل؛
- إذا ازدادت حالتك سوءاً؛
- إذا لم تتحسن الأعراض بعد 7 أيام.

لا تتصل بالرقم 111 إلا إذا لم تتمكن من الحصول على المساعدة عبر الإنترنت.

نصائح البقاء في المنزل

ما يجب فعله

- حاول أن تبقي على مسافة مترين على الأقل (3 خطوات) من الأشخاص الآخرين في منزلك، وخاصة كبار السن أو أولئك المُصابين بحالات صحية مزمنة
- اطلب توصيل الأشياء مثل الطعام والأدوية من الأصدقاء والعائلة وخدمات التوصيل - ولكن تجنب ملامستهم
- نم بمفردك إن أمكن
- اغسل يديك بانتظام بالصابون والماء الدافئ مدة 20 ثانية على الأقل

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019



GUILDHAWK

TRUSTED IN ANY LANGUAGE

- حاول الابتعاد عن كبار السن وأولئك المُصابين بحالات صحية مزمنة
- اشرب الكثير من الماء وتناول مسكنات الألم شائعة الاستخدام، مثل الباراسيتامول والإيبوبروفين، للمساعدة في تخفيف أعراضك

ما لا يجب فعله

- لا تستقبل الزوار بمنزلك (اطلب من الناس ترك التوصيلات خارجًا)
- لا تترك المنزل، للتمشي أو للذهاب للمدرسة أو الأماكن العامة على سبيل المثال

كيف تتجنب الإصابة بفيروس كورونا أو نشره

ما يجب فعله

- اغسل يديك مرارًا بالصابون والماء الدافئ - افعل ذلك مدة 20 ثانية على الأقل
- دائمًا اغسل يديك عند عودتك إلى المنزل أو عند الوصول لمقر العمل
- استخدم الهلام المعقم للأيدي إذا لم يتوفر الماء والصابون
- غطِّ فمك وأنفك بمنديل أو استخدم كمنك (لا يديك) عند السعال أو العطس
- تخلص من المناديل المستعملة على الفور في سلة المهملات و اغسل يديك بعد ذلك
- حاول تجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص الذين ليسوا على ما يُرام

ما لا يجب فعله

- لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك إذا لم تكن يداك نظيفتين

Registered office: 13 -14 King Street, London, EC2V 8EA, UK
T: +44 (0) 207 397 2770 E: info@guildhawk.com

guildhawk.com

Guildhawk Limited formerly Today Translations & Today Advisory. Registered in England: 4178109 VAT Reg. No. 778 1757 76

Date: 12/09/2019 Version: 7 Proc Ref: STA00052 Title: Plain Template
INFORMATION CLASSIFICATION: PUBLIC



THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE:
AWARDED TO
TODAY TRANSLATIONS
2019