

**The coronavirus**  
**If you have questions, call:**  
**0800-1351**

فيروس كورونا  
لمزيد من الأسئلة اتصل  
08001351

ኮሮና - ቫይረስ  
0800-1351 ምድቀል ይከኣል



ويروس كورونا:  
اگر سؤالی دارید با شماره ذیل به تماس شوید  
0800-1351

Caabuqa Cor-ona  
Wxii su,aal ah la xiriir: 0800-1351

冠狀-病毒  
如有任何問題可致電: 0800-1351

冠狀-病毒  
如有任何問題可致電: 0800-1351

Corona-virus  
Si bo tin pregunta bo por yama: 0800-1351

Koronawirus  
Infolinia: 0800-1351

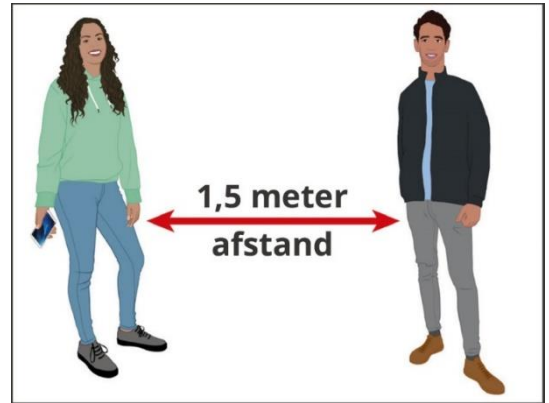
Coronavirus  
Para consultas, llamar al: 0800-1351

Koronavirüsü  
Sorularınız için bu numarayı arayın: 0800-1351

## Advies voor binnen en buiten

Advies voor binnen en buiten:

- Ga niet naar plekken met veel mensen.
- Hou 1,5 meter afstand van andere mensen.
- Kinderen tot 13 jaar hoeven bij het sporten geen afstand te houden.



Advice for at home and outside:

- Do not go to places with a lot of people.
- Stay 1,5 meters away from other people.
- Children who are 12 years or younger don't have to stay away from other children while practicing sports.

نصائح للأماكن الداخلية والخارجية:  
لا تذهب إلى الأماكن التي يوجد بها الكثير من الناس.  
لا تستقبل زيارة أكثر من 3 أشخاص.  
الابتعاد 1,5 متر عن الآخرين.

الا يجب على الأطفال حتى سن 13 عامًا الحفاظ على مسافة عند ممارسة الرياضة.

አብ ቤትን ኣብ ደገን ከነተግብሮም ዝግባእ ምኽርታት:

- ናብ እትኸዶ ቦታታት ተኣኪብካ (ብእኩብ) እይትኺድ።
- ካብ ካልኣት ሰባት ናይ 1,5 ሜትሮ ርሕቀት ጥሉ።
- ክሰብ 13 ዓመት ዝዕድሚኡም ህጻናት ኣብ እዋን ስፖርት(ምንቅስቃስ) ክረሓቑ ኣየድልዩን እዩ

مشاوره در داخل و خارج از خانه:

- از رفتن به مناطق ازدحام خودداری کنید
- متر از افراد دیگر فاصله بگیرید 1,5
- لازم نیست تا بچه های الی سن ۱۳ سال در موقع ورزش فاصله را رعایت نمایند

## Talo ku saabsan Gudaha iyo bannaanka:

- Ha aadin goobaha dad badani isugu imaanayaan.
- Ka fogoow dadka kale masaafu 1,5 mitir ah.
- Ilmaha ilaa 13 jir looma baahna iney kala fogaadaan marka ay isboortiga ciyaarayaan.

公共交通:

不要去多人的地方。

與別人保持 1,5 米的距離。

13 歲以下的兒童在運動時不必保持距離。

留在家中和外出的建议:

不要去多人的地方。

与别人保持 1,5 米的距离。

13 岁以下的儿童在运动时不必保持距离。

Conseho pa paden y pafo:

- No bay na luga unda tin hopi hende.
- Mantene 1,5 meter di distancia di otro persona.
- Durante praktika di deporte no ta nesesario pa muchanan te ku 13 aña tene distancia.

Zalecenia do stosowania w domu i poza domem:

- Nie chodź do miejsc, gdzie jest dużo ludzi.
- Zachowaj odległość 1,5 metrów od innych osób.
- Dzieci do 13. roku życia podczas uprawiania sportu nie muszą zachowywać odległości.

Recomendaciones para cuando estamos en casa y fuera también.

- No concurrir a lugares con mucha gente.
- Permanecer a 2 metros de distancia de otras personas.
- Los niños de hasta 13 años no tienen que mantener la distancia mientras hacen ejercicio.

Eviniz ve dışarısı için tavsiye:

- Kalabalık yerlere gitmeyin.
- Başkalarından 1,5 metre uzak durun.
- 13 yaşından küçük çocukların spor yaparken mesafe bırakmasına gerek yoktur.

## Openbaar vervoer

Openbaar vervoer:

- Ga alleen met het openbaar vervoer als het echt moet. En niet als het druk is.
- Vanaf 1 juni is een mondkapje verplicht in de tram, bus, metro, trein en op de veerboot naar de Waddeneilanden. Dit is verplicht vanaf 13 jaar. Je kunt een boete krijgen van €95 als je het mondkapje niet draagt.



### Public transport

- Only use public transport if it is really necessary. Do not use public transport if it is busy.
- Wear a face mask on the bus, tram, metro, train or ferry to the Wadden Islands. You have to do this from June 1. If you do not wear a face mask, you can get a fine.

### وسائل النقل العامة:

لا تستخدم الحافلة أو الترام أو المترو أو القطار الا إذا كنت مضطراً لذلك. و لا تستخدم هذه الوسائل اذا كانت مكتظة  
 ضع كمامة عندنا تكون في الحافلة أو الترام أو المترو أو القطار. هذا أمر إلزامي اعتباراً من 1 يونيو ويمكن تغريمك في حالة المخالفة.

### ህዝባዊ መጎዓዝያ

- ናይ ግድን ኣድላዩ ምስ ዝኸውን ጥራይ ህዝባዊ መጎዓዝያ ተጠቀም፡ ጸዕቂ ምስ ዝህሉ ግን እይትጠቀም።
- ኣብ ኣውቶቡስ፣ ትራም፣ ሜትሮ፣ ባቡር ከምኡ'ውን ኣብ ጃልባ ናብ ዋንደንኣይላንደን(Waddeneilanden) ናይ ኣፍ መሸፈኒ (ማስክ) ግበር። እዚ ድማ ካብ 1 ሰነ ጀሚሩ ግድነት ኮይኑ፣ ማስክ ምስ ዘይትጥቀም መቐጸዕቲ ክትቀጸዕ ትኽእል።

### وسایل حمل و نقل عمومی

- تنها در صورتیکه مجبور باشید از وسایل حمل و نقل عمومی کار بگیرید. در موقعیکه شلوغ باشد کار نگیرید.
- از تاریخ ۱ برج جون کارگرفتن از ماسک صورت در ترام، اتوبس، میترو، قطار و قایق مسافر بری به جزایر ودن آیلند اجباری می باشد. این موضوع برای افراد بالاتر از سن ۱۲ سال اجباری می باشد. در صورت عدم استفاده ماسک صورت ممکن است ۹۵ یورو جریمه دریافت نمائید.

### Gaadiidka Dadweynaha

- Waxaad gaadiidka dadweynaha raacdaa keliya hadii ay daruuri tahay. Ha raacin marka la buuxo.
- Laga bilaabo 1 juun waa in afka la xirtaa maskarka marka la raacaayo tram-ka, buska, metro-ga, tareenka iyo doomanka aada jasiiradaha Wadden. Tani waa waajib laga bilaabo 13 jir. Waxa lagu ganaaxi karaa € 95 haddii aadan afka ku xiranin maskarka.

### 外出的建議：

僅必要的出行方可乘坐公共交通工具，且避免高峰期出行。

自 6 月 1 日起，在電車、公共汽車、地鐵、火車以及通往瓦登群島的渡輪上必須佩戴口罩，這一要求對於 13 歲以上的人是強制性的。如果您不戴口罩，可能將被罰款 95 歐元。

### 公共交通：

仅必要的出行方可乘坐公共交通工具，且避免高峰期出行。

自 6 月 1 日起，在电车、公共汽车、地铁、火车以及通往瓦登群岛的渡轮上必须佩戴口罩，这一要求对于 13 岁以上的人是强制性的。如果您不戴口罩，可能将被罚款 95 欧元。

### Transporte público:

- Hasi uso di transporte público solamente ora ku no por otro. Y no ora ku ta druk.
- For di 1 juni uso di 'mondkapje' ta obligatorio den trèm, bùs, trèin y riba e boto ku ta bai 'Waddeneilanden'. Esaki ta obligatorio for di e edad di 13 aña. Bo por haña un but di €95 si bo no tin un 'mondkapje' bistí.

### Transport publiczny:

- Korzystaj z transportu publicznego w ostateczności. I nigdy, gdy jest zbyt tłoczno.
- Od 1 czerwca w tramwaju, autobusie, metrze, pociągu oraz na promie na Wyspy Fryzyjskie obowiązuje noszenie maseczek. Jest to obowiązkowe od 13. roku życia. Nienoszenie maseczek grozi karą w wysokości 95 EUR.

### Transporte público.

- No utilices el transporte público a menos que sea imprescindible. Y no lo utilices si está muy abarrotado.
- Desde el 1 de junio es obligatorio el uso de mascarilla en el tranvía, el autobús, el metro, el tren y el transbordador a las islas Frisias; la mascarilla es obligatoria para niños a partir de 13 años. En caso de no llevar mascarilla, puedes recibir una multa de 95 €.

### Toplu taşıma araçları:

- Toplu taşıma araçlarını sadece gerçekten ihtiyacınız olursa kullanın. Ve kalabalık değilse.
- 1 Haziran tarihinden itibaren tramvayda, otobüste, metroda, trende ve Wadden Adaları'na giden feribotta maske takmak zorunludur. Maske takmak 13 yaşından büyük kişiler için zorunludur. Maske takmazsanız size 95 Euro para cezası kesilebilir.

## Advies bij klachten

Advies voor mensen met klachten:

Als je koorts hebt, meer dan 38 graden, moet je thuisblijven.

Iedereen die bij jou in huis woont moet ook thuisblijven.

Als je 1 of meer van deze klachten hebt dan moet alleen jij thuisblijven en niet dichtbij anderen komen:

- hoesten
- niezen
- snot in je neus
- keelpijn

Advies voor mensen die ouder zijn, niet zo gezond zijn of een ziekte hebben:

- Blijf zoveel mogelijk thuis. Als je toch naar buiten gaat, doe dan voorzichtig.

Advice for people who have health complaints (feel sick):

If you have a fever higher than 38 degrees Celsius, or trouble breathing, you have to stay home. Everyone who lives with you has to stay home as well.

If you have 1 or more of the following complaints:

- coughing
- sneezing
- snot in your nose
- sore throat

Then only you have to stay at home. Stay away from other people.

Advice for people who are older, not very healthy or have a disease:

- Friends and family are **not allowed to visit you at home** if they have complaints (a cold, coughing, sore throat, fever).



نصائح للأشخاص الذين يعانون من شكاوي

إذا كنت تعاني من حمى أعلى من 38 درجة ، أو صعوبة في التنفس ، فيجب عليك البقاء في المنزل .و يجب على كل من

يعيش في منزلك البقاء في المنزل أيضا

إذا كانت لديك شكاوي واحدة أو أكثر من هذه الشكاوي

• سعال

• عطس

• سيلان في انفك

• الم حلق

في هذه الحالات يجب عليك البقاء في المنزل وعدم الاقتراب من الآخرين.

نصائح للأشخاص الأكبر سنًا، والذين ليسوا بصحة جيدة أو يعانون من مرض ما

• ابق في المنزل قدر الإمكان. إذا خرجت ، كن حذرا .

ምክሪ ንምልክታት (ጥርፃናት) ዘለዎም ሰባት:

እንተድኣ ረስኒ ሃልዩካ (ልዕሊ 380C)፣ ወይ ድማ ሕጽረት ትንፋስ ምስ ዝገብረልካ ካብ ቤትካ ክትወጽእ ኣይግባእን። ኩሎም ምስኻ ዝነብሩ'ውን ካብ ቤት ክወጹ ኣይግባእን።

ካብዞም ዝስዕቡ ምልክታት1 ወይ ልዕሊኡ ምስ ዝህልወካ

- ሰዓል
- ምሕንጣስ
- ጸረርታ ናይ ኣፍንጫ ወይ ንፋጥ
- ምሕርሓር ናይ ጎሮሮ (ቃንዛ ናይ ጎሮሮ)

ንስኻ ጥራይ ካብ ቤት ኣይትወጽእ፣ ኣብ ጥቓ ካልኦት ሰባት ድማ ኣይትቕረብ።

ምክሪ ንኣረጋውያን(ዓባይቲ)፣ ምሉእ ጥዕና ንዘይብሎም ሰባት ወይ ድማ ኣማም ንዘለዎም ሰባት፣

- ብዝተኸለሉ ሞጠን ካብ ቤት ኣይትወጽኡ። ናብ ደገ ምስ ትኸዱ ግን ብጥንቓቕ ግበርዎ።

• مشاوره برای افرادی که علائم بیماری دارند:

- اگر تب دارید ، بالای 38 درجه یا مشکل تنفس دارید ، باید در خانه بمانید .
- هرکسی که در خانه شما زندگی می کند نیز باید در خانه بماند .
- اگر شما یک یا زیادت از علائم ذیل را داشته باشید
  - • سرفه
  - • عطسه
  - • آب بینی
  - • گلو درد
- درینصورت باید باید در یک اطاق تنها باشید و به دیگران نزدیک نشوید .

• مشاوره برای افراد مسن که سالم نیستند ، دارای مشکلات جسمی هستند یا بیمار هستند:

- تا حد امکان در خانه بمانید .اگر مجبور هستید بیرون بروید ,مراقب باشید

Talo ku socota dadka xanuunsan:

haddii ay ku hayso qandho/xummad ka sarraysa 38 digrii, waa inaad Guriga joogtaa. Sidoo kale dadka

Guriga kula degganna waa inay guriga joogaan.

Haddii aad 1 ama wax ka badan xanuunadan hoose isku aragto:

- Qufac
- Hindhiso
- Diif sanku gudihiisa
- Dhuun xanuun

Waa inaad guriga joogtaa kana fogaataa dadka kale ee guriga kula jooga.

Talo ku socota dadka waayeelka ah, dadka caafimaadkoodu liito ama xanuun kale qaba:

- Joog guriga sida ugu badan ee suurtagalka ah. Haddii aad bannaanka u baxdo, taxadarka badi.



對出現身體有不適症狀者之見議:

若您有發燒超過攝氏溫度 38 度以上者，您必須留在家中。

所有與您同住一屋的人都要留在家中。

若您有以下一項或多項的症狀:

咳嗽

打噴嚏

流鼻涕

喉嚨痛

只有您必須留在家中，不可接近別人。

對於長者、健康不佳或病患者的建議:

儘可能留在家中·必須外出時,務要小心。

对出现身体有不适应症状者之建议:

若您有发烧超过摄氏温度 38 度以上者，您必须留在家中。

所有与您同住一屋的人都要留在家中。

若您有以下一项或多项的症状:

咳嗽

打喷嚏

流鼻涕

喉咙痛 只有您必须留在家中，不可接近别人。

对于长者、健康不佳或病患者的建议:

尽可能留在家中。必须外出时,务要小心。

Conseho pa hende cu tin keho di salud:

Si bo tin mas di 38 grado di keintura, bo mester keda cas. Tur hende cu ta biba cu bo den cas, tambe mester keda cas. Si bo tin 1 of mas di e kehonan aki:

- tosamento
- niestermento
- slijm den nanishi
- dolor di garganta



E ora bo so mester keda cas y no bay cerca di otro hende.

Conseho pa hende grandi, cu no ta bon di salud of cu tin un malesa.  
Keda cas mas tanto cu ta posibel. Si bo sali toch, tene cuidou.

Zalecenia dla osób mających dolegliwości:

Jeśli masz gorączkę powyżej 38° C, musisz pozostawać w domu.

Wszyscy Twoi domownicy muszą również zostać w domu.

Jeśli masz jeden lub więcej z następujących objawów:

- kaszel
- kichanie
- katar / zatkany nos
- ból gardła

wtedy tylko Ty musisz zostać w domu i nie powinieneś zbliżyć się do innych.

Zalecenia dla osób starszych, osób mających słabe zdrowie albo chorujących na jakąś chorobę:

- Przebywaj jak najwięcej w domu. Jeśli jednak wychodzisz, zachowaj ostrożność.

Recomendaciones para personas con síntomas.

Si tienes fiebre por arriba de los 38 grados Celcius o dificultad para respirar, deberás permanecer en

casa. Todas las personas que viven contigo, también deben quedarse en casa.

Si tienes 1 o más de los siguientes síntomas:

- tos
- estornudos
- mocos
- dolor de garganta.

Solo deberás quedarte en casa y alejarte de otras personas.

Recomendaciones para personas mayores, con problemas de salud o enfermedades:

Quédate en casa lo máximo posible. Si tienes que salir, hazlo con precaución

Şikayetleri olanlara tavsiye:

38 dereceden yüksek ateşiniz varsa ve nefes almada zorlanıyorsanız, evde kalmanız gerekir.

Beraber yaşadığınız kişilerde evde kalmaları gerekir.

Sizde aşağıdaki şikayetlerden biri veya daha fazlası varsa:

- Öksürme
- Hapşırma
- Burunda sümük
- Boğaz ağrısı

Sadece sizin evde kalmanız ve başkalarına yaklaşmamanız gerekir.

Yaşlılar, sağlıksız olanlar ve hastalığı olanlara tavsiye:

- Mümkün olduğu kadar evde kalın. Dışarıya çıktığınızda dikkatli olun.

## Wat kun je nog meer doen

Hier vind je een paar belangrijke tips:



Was je handen een paar keer per dag met zeep. Was ook goed tussen je vingers.

Wash your hands with soap a few times a day. Wash between your fingers too.

أغسل يديك عدة مرات في اليوم بالصابون و أغسل بين أصابعك جيدا.

.አብ መዓልቲ ደጋጊምክ የእዳውክ ብሰምና ተሓጸብ። መንጎ አጸብዕትኻ ውን ጽቡቕ ጊርካ ሕጸቦ።

Gacmaha saabuun ku dhaq dhowr jeer maalinkii. Faraha dhexdooda si fiican u dhaq.

不要握手.

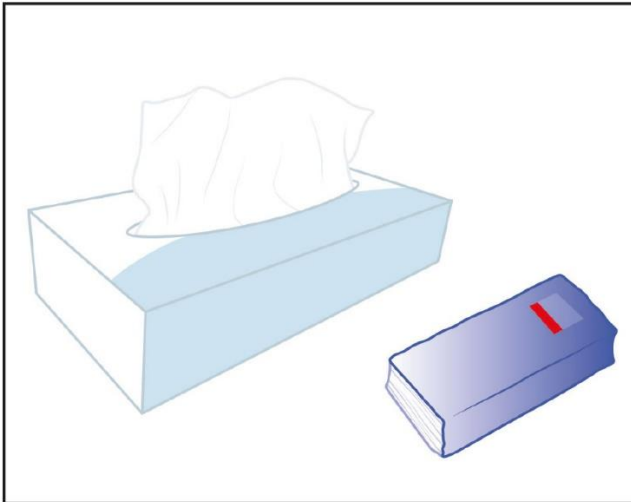
每天用肥皂洗多几次手. 在手指间也须要洗得好.

Laba bo man un par di biah pa dia cu habon. Laba tambe bon memey di bo dedenan

Myj ręce kilka razy dziennie przy użyciu mydła. Myj też dokładnie skórę między palcami.

Lávate las manos con jabón varias veces al día. También lava bien entre los dedos.

Ellerinizi her gün sık sık sabunla yıkayın. Parmak aralarını da iyice yıkayın.



Gebruik papieren zakdoekjes bij het niezen en snuiten.

Use paper handkerchiefs when you sneeze or blow your nose.

أستخدم المناديل الورقية عند السعال و أو العطس.

.አብ እትሕንጥሱ ወይ ድማ እትስዕሉ እዋን መንዲል ወይ ድማ ሰፍት ተጠቀም።

Isticmaal waraaqaha sandiifsigaa markaad hindhisayso ama diifsanayso.

打噴嚏和擤鼻涕時使用紙手帕。

打喷嚏和擤鼻涕时使用纸手帕。

Uza napkin ora di niester y supla bo nanishi.

Używaj papierowych chusteczki higienicznych przy kichaniu i wydmuchiowaniu nosa.

Usa un pañuelo de papel cuando estornudas.

Hapşırırken ve burnunuzu çekerken kağıt mendil kullanın.



Nies en hoest in je elleboog.

Sneeze and cough in your elbow.

أسعل كوعك. أو اعطس في

ወይ ድማ ኣብ ብርኪ ኢድካ (ኢድካ ብምዕጻፍ) ክትሕንጥስን ክትስዕልን ይግባእ።

Ku qufac kuna hindhis Xusulka gudihisa.

在肘部打喷嚏和咳嗽。

在肘部打喷嚏和咳嗽。

Niester den bo elleboog.

Kaszl i kichaj w wewnętrzną stronę łokcia.

Estornuda y tose en el codo.

Dirseğinizin içine hapsirın ve öksürün.



Geef geen hand.

Don't shake hands

تجنب المصافحة باليد.

ብኢድካ ሰላም ኣይቅበል!

Qofna ha salaamin.

每天用肥皂洗多幾次手。在手指之間也須要洗得好。

不要握手。

No duna hende man.

Nie podawaj ręki innym osobom.

No des la mano.

Tokalaşmayın.