



NHPA TUCCOP Student Chapter,
In Collaboration with Friends and Family,
Bring you the Multicultural Project Initiative:



“Coronavirus Guidelines for America”

from www.coronavirus.gov



MULTI-LANGUAGE

Please share with your love ones. Be Safe.

Dedicated to all our families, friends and our diverse communities in the United States of America

A Message From the Touro University California Campus Rabbi

“No matter where we may live in this ever-shrinking world, everyone is concerned and preoccupied with the coronavirus (COVID-19). The situation is ever-evolving, and as the days progress. The uncertainty and anxiety is compounded as the number of people impacted increases at an alarming rate.

Regardless there is still more that be done as an individual, our collective mood should remain upbeat and positive and despite the limitations and restrictions we are ready to face the challenge and live life joyously with uncompromising optimism and positivity.

*‘We need to **Trust in G-d** and in the destiny that is carved out for us, do not to worry. Worry is humiliating. Trust is dignity. To worry is to worship the world, to fall on your knees in dread and grovel before it. To trust is to lift up your eyes and stand as tall as the heavens. To live with nothing else but the bond between G-d above and you below.’ [Psalm 23: L-rd Is My Shepherd.](#)*

A Message From the Touro University California Campus Rabbi continued...

Although following the CDC guidelines for social distancing keeps us apart physically at a time when our instinct is to huddle together, we can still support each other virtually. Reach out to the people in your life who are also feeling afraid and alone, especially people with fewer support systems in place. With phones, email, social media, video chat, and the many other platforms we are fortunate to have access to, no one should feel alone or forgotten. Stay positive, take some time to browse some resources to help you through this period.

May G-d grant our world healing real soon, and especially the ultimate healing — and true peace!”

- ***Rabbi Elchonon Tenenbaum, Director Jewish Student Life / Touro University California Campus Rabbi***

Message In English (ORIGINAL DOCUMENT from MARCH 16, 2020)

Listen and follow the directions of your **STATE AND LOCAL AUTHORITIES.**

IF YOU FEEL SICK, stay home. Do not go to work.

IF YOUR CHILDREN ARE SICK, keep them at home. Contact your medical provider.

IF YOU ARE AN OLDER PERSON, or have a serious underlying health condition, stay home and away from other people.

If someone in your household has **TESTED POSITIVE**, keep the entire household at home.

EVEN IF YOU ARE YOUNG, OR OTHERWISE HEALTHY, YOU ARE AT RISK AND YOUR ACTIVITIES CAN INCREASE THE RISK FOR OTHERS. IT IS CRITICAL THAT YOU DO YOUR PART TO SLOW THE SPREAD OF THE CORONAVIRUS.

Work or study **FROM HOME** whenever possible.

AVOID SOCIAL GATHERINGS in groups of more than 10 people.

Avoid eating or drinking at bars and restaurants -- **USE PICKUP OR DELIVERY OPTIONS.**

AVOID DISCRETIONARY TRAVEL, shopping trips, and social visits.

DO NOT VISIT nursing homes or retirement or long-term care facilities unless to provide critical assistance.

ALWAYS PRACTICE GOOD HYGIENE:

- Wash your hands, especially after touching any frequently used item or surface.
- Avoid touching your face.
- Sneeze or cough into a tissue, or the inside of your elbow.
- Disinfect frequently used items and surfaces as much as possible.

CORONAVIRUS.GOV

Message In Spanish *Translation Effort Made by: Fatima Hernandez/Ana Uribe (Class of 2020) and Alex Lopez (Class of 2021)*

Escuche y siga las direcciones de sus **AUTORIDADES LOCALES Y ESTATALES**.

SI SE SIENTE ENFERMO, quédese en casa. No vaya a trabajar.

SI SUS NIÑOS ESTÁN ENFERMOS, manténgalos en casa. Contacte a su doctor primario.

SI USTED ES UNA PERSONA DE EDAD MAYOR, o sufre de alguna condición de salud crónica, quédese en casa y aléjese de otras personas.

Si alguien en su casa **TIENE UN RESULTADO POSITIVO** a la prueba de coronavirus, mantenga a toda su familia en casa.

INCLUSO SI USTED ES JOVEN O SI SE CONSIDERA SALUDABLE USTED ESTÁ EN RIESGO Y SUS ACTIVIDADES PUEDEN INCREMENTAR EL RIESGO A OTRAS PERSONAS. ES CRÍTICO QUE HAGA SU PARTE PARA DISMINUIR LA PROPAGACIÓN DEL CORONAVIRUS.

Trabaje o estudie **DESDE SU CASA** cuando sea posible.

EVITE LAS REUNIONES SOCIALES en grupos de más de 10 personas.

Evite comer y beber en bares o restaurantes. **USE EL SERVICIO DE RECOGER O ENTREGA DE COMIDA A SU CASA.**

EVITE VIAJES OPCIONALES, salir de compras o visitas sociales.

NO VISITE hogares de ancianos o establecimiento para jubilados o de cuidados a largo plazo a menos que sea para proporcionar asistencia crucial.

SIEMPRE PRACTIQUE BUENOS HABITOS DE HIGIENE:

- Lávese las manos, especialmente después de tocar cualquier objeto o superficie que usa frecuentemente.
- Evite tocarse la cara.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable o la parte interna del codo cuando tosa o estornude.
- Desinfecte los objetos o superficies de uso frecuente tanto como sea posible.

CORONAVIRUS.GOV

Message In Chinese/Cantonese

Translation Effort made by: Cindy Wen and Vionna Wong (Class of 2021)

遵守您所在州和市政府的指示。

如果您感到不適，請待在家裡 不要上班。

如果您的孩子生病了，請留在家中同聯繫你的醫生。

如果您是長者或有其他疾病，請留在家中同減少和其他人接觸。

如果您家庭成員經測試呈陽性，所有家庭成員必需留在家中。

不管你是年輕或健康的人，你也有機會得到新型冠狀病毒或你的活動會增加擴散新型冠狀病毒的風險。

你有責任避免擴散新型冠狀病毒的風險。

盡量留在家中工作或學習。

避免十人以上的社交聚會。

避免在酒吧或餐館飲食- 選擇外賣或使用送外賣服務。

不要隨意外出，購物，旅行和社交聚會。

除非是提供關鍵幫助，否則請勿訪問老人院或療養院或長期護理院。

保持良好的衛生習慣：

- 經常保持雙手清潔，尤其是在觸摸日常用品或表面後。
- 避免觸摸你的臉。
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻。 如果沒有紙巾，使用手肘內側掩蓋口鼻。
- 經常消毒日常用品和常觸摸的表面。

CORONAVIRUS.GOV

Message In Chinese/Mandarin *Translation Effort made by: Andy Huang (Class of 2020)*

請遵從加州跟當地政府的指示

如果身體有不適, 請待在家. 請不要去上班.

如果小孩身體不適, 別讓孩子出門, 並請聯絡家庭醫生或醫護人員.

如果你是年長者或是你有其他的健康狀況請待在家裡並避免與他人接觸.

如果家中有人被驗出有冠狀病毒, 請將全家人員隔離, 請勿出門.

切記, 無論你年齡或身體狀況你都有感染的風險. 你的行為也有可能影響到你身邊的人.

請做好自己的部分來阻止冠狀病毒的擴散!

請盡可能待在家裡工作或學習

請勿參加十人以上的聚會.

請勿去餐廳內用餐, 請利用外帶取食或外送服務

請避免非必要旅行出遊 購物 社交活動

若非必要 請勿去療養院 養老院 或長期護理中心

請隨時保持個人衛生

- 勤洗手, 尤其是使用或摸完常使用的物品或表面
- 避免摸臉
- 打噴嚏或咳嗽請用衛生紙或手肘遮蓋
- 勤消毒常使用的物品或表面

CORONAVIRUS.GOV

Message In Tagalog *Translation Effort Made By: Daryll Ferrer (Class 2021)*

Makinig at sumunod sa mga direksyon ng iyong **STATE AT LOKAL NA AWTORIDAD.**

KUNG IKAW AY MAY SAKIT, manatili sa bahay. Wag pumasok sa trabaho.

KUNG IYONG MGA ANAK AY MAY SAKIT, panatilihin sila sa bahay. Tawagan ang iyong doktor

KUNG IKAW AY ISANG MATANDANG MAY EDAD, o may malubhang kondisyon sa kalusugan, manatili sa bahay at malayo sa mga ibang tao.

Kung may isang tao sa iyong sambahayan na **POSITIBO ANG RESULTA**, panatilihin ang buong sambahayan sa bahay.

KAHIT IKAW AY NAKABABATA O MALUSOG, IKAW AY NANGANGANIB AT IYONG MGA ACTIVIDAD AY MAAARING PATAASIN ANG PANGANIB NANG IBANG TAO. NAKAKAHALAGA NA GAWIN ANG IYONG PARTE PARA PABAGALIN ANG PAGKALAT NG CORONAVIRUS

Magtrabaho o mag-aral **SA BAHAY**, hangga't maaari.

UMIWAS SA MGA PAGTITIPON na may grupong humihigit sa 10 tao.

Umiwas kumain or uminom sa mga bars at restaurant - **GUMAMIT NANG PICKUP O DELIVERY OPTIONS.**

UMIWAS SA MGA HINDI IMPORTANTENG BIYAHE, pamimili at pagbibisita.

WAG BUMISITA sa mga nursing homes o retirement o long-term care facilities maliban kung magbibigay ng kritikal na tulong

LAGING SANAYIN ANG MABUTING PAGHUHUGAS:

- Maghugas ng iyong kamay, lalo na pagkatapos humawak sa mga madalas na gamitin na bagay o ibabaw
- Iwasan hawakan ang iyong mukha
- Magbahin o umubo sa isang tisyu o sa loob ng iyong siko
- Magdisimpekta ng mga madalas gamitin na bagay or ibabaw, hangga't maaari

CORONAVIRUS.GOV

Message In Vietnamese *Translation Effort made by: Julia Nguyen (class of 2020) and Tam Vo Nguyen (class of 2021)*

Xin lắng nghe và làm theo lời chỉ dẫn của **chính quyền tiểu bang và địa phương**.

Nếu bạn cảm thấy không khỏe, xin hãy ở nhà. Xin đừng đi làm.

Nếu con bạn bị bệnh, hãy giữ chúng ở nhà. Xin liên lạc với bác sĩ.

Nếu bạn là một người lớn tuổi hoặc có một tình trạng sức khỏe nghiêm trọng, xin hãy ở nhà và tránh xa những người khác.

Nếu bạn có ai trong gia đình đã **thử nghiệm dương tính**, xin hãy giữ nguyên gia đình ở nhà.

Mặc dù bạn còn trẻ hay khỏe mạnh, bạn vẫn có thể bị lây bệnh và các hoạt động của bạn có thể làm tăng rủi ro cho người khác. Điều quan trọng là bạn góp phần để làm chậm sự lây lan của bệnh coronavirus.

Nên học hoặc làm việc **TẠI NHÀ** nếu có thể.

TRÁNH NHỮNG NƠI TỤ HỌP ĐÔNG ĐÚC nhiều hơn 10 người.

Tránh ăn, uống ở nhà hàng hoặc quán bar - **NÊN MUA VỀ NHÀ HOẶC SỬ DỤNG DỊCH VỤ GIAO TẬN NHÀ**

TRÁNH ĐI DU LỊCH KHÔNG CẦN THIẾT, mua sắm hoặc thăm viếng.

KHÔNG ĐƯỢC đến thăm viện dưỡng lão, các cơ sở chăm sóc người lớn tuổi dài hạn trừ khi bạn phải cung cấp các sự hỗ trợ đặc biệt

HÃY LUÔN CÓ THÓI QUEN GIỮ GÌN VỆ SINH TỐT:

- Hãy rửa tay, nhất là sau khi chạm vào những vật dụng và bề mặt thường được sử dụng.
- Tránh chạm tay lên mặt.
- Ất xì hoặc ho vào khăn giấy, hoặc phía trong cùi chỏ.
- Khử trùng những vật dụng và bề mặt thường xuyên được sử dụng càng nhiều càng tốt.

CORONAVIRUS.GOV

Message In Albanian *Translation Effort Made by: Fahit Bravo*

Dëgjo dhe ndiq udhëzimet e **SHTETIT TËND DHE AUTORITETEVE LOKALE.**

NËSE NDIHENI TË SËMURË, rrini në shtëpi. Mos shkoni në punë.

NËSE FËMIJËT TUAJ JANË TË SËMURË, mbajni në shtëpi. Kontakto mjekun e familjes.

NËSE JËNI NJË PERSON I MOSHUAR, ose keni një problem serioz me shëndetin, qëndro në shtëpi dhe larg nga njerëzit.

Nëse dikush në familjen tuaj ka dalë **POZITIV NË TEST,** mbani të gjithë familjen në shtëpi.

EDHE NËSE JENI I RI, APO I SHËNDETSHMË, JU JENI TË RREZIKUAR DHE AKTIVITETET TUAJA MUND TË RRISIN RREZIKUN PËR TË TJERËT. ËSHTË ME RËNDËSI TË VEÇANTË QË JU TË BËNI PJESËN TUAJ PËR TË NGADALËSUAR PËRHAPJEN E KORONAVIRUSIT.

Puno dhe studio **NGA SHTËPIA** nëse është e mundur. **SHMANG GRUMBULLIMET SOCIALE** në grupe me më shumë se 10 persona.

Shmang të ngrënit apo të pirit në bare dhe restorante.

--PËRDOR OPSIONET KU SHPËRNDAHET USHQIMI NË SHTËPI.

SHMANG UDHËTIMET, udhëtimet për të bërë Pazar dhe për vizita sociale.

MOS VIZITO shtëpi të përkujdesit për të moshuar apo azile, nëse nuk jeni duke u siguruar ndihmë me rëndësi të veçantë.

GJITHMONË PRAKTIKONI RREGULLAT E HIGJENËS SË MIRË:

- Lajini duart, sidomos pasi keni prekur ndonjë objekt apo sipërfaqe që është përdorur shpesh.
- Shmang prekjen e fytyrës
- Teshtij apo kollitu në një pecetë, apo në cepin e brryllit tuaj.
- Dizinfekto sa më shumë të jetë e mundur objektet apo sipërfaqet që përdoren shpesh.

CORONAVIRUS.GOV

Message In Arabic Translation Effort Made by: Shams Al-Rawi (Class of 2020)

اشتغل وادرس من البيت قدر الإمكان

تجنب التجمعات والجلسات الاجتماعية لأكثر من ١٠ اشخاص

تجنب الاكل والشرب في المطاعم والبارات، بل استخدم خدمة التوصيل المنزلي او خدمة السيارات

تجنب الرحلات غير الضرورية مثل رحلة تسوق الملابس او الزيارات الاجتماعية

عدم زيارة، دور رعاية المسنين او المتقاعدين او دور الرعاية طويلة الأمد الا في حالة توفير الخدمات الضرورية

اتبع خطوات النظافة التاليه بشكل دائم:

- اغسل يديك خاصة بعد ملامسة الاسطح او الأدوات الكثيرة الاستعمال
- تجنب ملامسة وجهك
- استعمل المحرمة او مرفق الساعد في حالة العطس او الكح
- تعقيم مستمر للأسطح والأدوات المستعملة قدر الامكان

CORONAVIRUS.GOV

اتبع واصغ الى توجيهات ولايتك والمسؤولين المحليين

لو شعرت بالمرض، ابق في المنزل وامتنع عن الذهاب للعمل

لو أطفالك شعروا بالمرض، حافظ على بقائهم في المنزل واتصل بطبيب العائلة الخاص بك

لو كنت شخصا كبيرا في السن، او تعاني من امراض خطيرة مزمنة، أبق في المنزل وانعزل بعيدا عن باقي الأشخاص

لو اي شخص في منزلك كانت نتيجة فحصه ايجابية، حافظ على بقاء جميع افراد المنزل في المنزل

حتى لو كنت شخصا صغيرا في السن وبصحة جيدة، لا زلت معرضا لخطر الإصابة كما ان استمرارك في ممارسة فعالياتك اليومية ممكن يزيد من خطر إصابة الأشخاص الاخرين

ضروري ان تؤدي دورك لتقلل من انتشار فايروس كورونا

Message In Armenian *Translation Effort made by: Nayiri Hatsakorzian PharmD.*

Լսեք եւ հետեւե՛ք ձեր պետութեան եւ տեղական իշխանութիւնների ցուցմունքներին : Եթէ զգում էք հիւանդ մնալ տանը ,մի գնացե՛ք աշխատանքի :

Եթէ ձեր երեխաները հիւանդ են ,ապա նրանց տանը պահեցե՛ք եւ դիմե՛ք ձեր բժիշկին:

Եթէ դուք ավելի տարիքով մարդ էք կամ ունեք լուրջ առողջական պայման , ապա մնացե՛ք տանը եւ հեռու մնացե՛ք այլ մարդկանցից:

Եթէ ձեր տան որեւէ մեկը դրական քննութիւն է կատարել եւ պատասխանը դրական այսինքն բոզիթիւ հայտնուած է տունը պահեցե՛ք զայն;

Նույնիսկ դուք երիտասարդ էք ,կամ այլապես առողջ էք միսկի էք ենթարկվում եւ դուք կարող էք մեծացնել միսկը ուրիշների համար, շատ կարեւոր է, որ դուք անեք ձեր դերը՝ կորոնա վիրուսի տարածումը դանդաղացնելու համար:

Հնարավորութեան դեպքում աշխատե՛ք կամ ուսումնասիրե՛ք տնից

Խուսափե՛ք ընկերային հանդիպումներէն ավելի խմբերի մէջ քան տասը հոգի

Խուսափե՛ք ուսելուց կամ խմել բարերից եւ ռեստորաններից

- ՕԳՏԱԳՈՐԾԵՑԵՔ ԱՐԱՔՄԱՆ ԸՆՏՐԱՆՔՆԵՐ

ԽՈՒՍԱՓԵՔ ՀԱՅԵՑՈՂԱԿԱՆ ՃԱՆԱՊԱՐՅՈՐԴԱԿԱՆ ԳՆՈՒՄՆԵՐԻՑ ԵՒ ԸՆԿԵՐԱՅԻՆ ԱՅՑԻՑ

Չի այցելե՛ք ծերանոցները թոշակարուները կամ երկարաժամկետ խնամքի հաստատութիւնները քանի դեր չեն տրամադրել կարեւոր օգնութիւն

ՄԻՇՏ ՑԵՉ ՄԱՔՈՒՐ ՊԱՐԵՑԵՔ:

- Լվացե՛ք ձեր ձեռքերը ,հատկապես ` շոշափելով ցանկացած հաճախակի օգտագործվող իրը կամ մակերեսը
- Խուսափեցե՛ք ձեր դեմքին դիպչելուց
- Փրշտացե՛ք կամ հազացե՛ք ձեր թաշկինակին մէջ կամ ձեր արմուկին ներսը
- Հնարավորինս ամստահանել հաճախակի օգտագործված իրերը եւ մակերեսները

CORONAVIRUS.GOV

Message In Dutch *Translation Effort made by: Wesket Von Der Neederlander*

Luister en volg de instructies op van **DE REGERING EN DE LOKALE AUTORITEITEN**.

ALS U ZICH ZIEK VOELT, blijf thuis. Ga niet naar u werk.

ALS UW KINDEREN ZIEK ZIJN, Hou ze in huis en bel de huisarts.

ALS U AL OP LEEFTIJD BENT, of onderliggende gezondheids problemen heeft. Blijf dan ook thuis en uit de buurt van andere mensen.

Als één persoon **POSITIEF GETEST** is in huis dan blijven de rest van de inwonenden ook thuis.

Zelfs als je jong bent of geen gezondheids problemen hebt, loop je risico en kun je door je doorgaande activiteiten anderen in gevaar brengen. Het is daarom ook cruciaal dat jij er voor zorgt dat hierdoor de verspreiding van het coronavirus vertraagd wordt.

Probeer zoveel mogelijk **VANUIT HUIS** te werken en of studeren.

VERMIJD SOCIALE BIJEENKOMSTEN in groepen van meer dan 10 personen.

Vermijd eten of drinken bij horeca gelegenheden, **MAAK GEBRUIK VAN THISBEZORGING OF AFHAAL SERVICE**.

VERMIJD DISCRETIONAIRE UITSTAPJES zoals winkelen en op visite gaan.

VERMIJD verzorgingstehuizen en bejaardentehuizen, Tenzij u cruciale ondersteuning biedt.

ALTIJD hygiënisch schoon:

- Was uw handen, vooral na het aanraken van elke vaak gebruikt stuk of oppervlak.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Niezen of hoesten in een weefsel, of de binnenkant van je elleboog.
- Ontsmet veelgebruikte items en oppervlakken zo veel mogelijk.

CORONAVIRUS.GOV

Message In Farsi *Translation Effort made by: Mitra Najmi (Class of 2021) and Kimia Glolamshahi (Class of 2023)*

. تا آنجایی که امکان دارد در خانه به مطالعه بپردازید و فعالیتهای خود را انجام دهید

. از شرکت در فعالیتهای دسته جمعی بیش از ۱۰ نفر کاملاً خودداری کنید

از خوردن و نوشیدن در مجمعهای الکلی و رستورانها پرهیز کنید - از امکانات
. تحویل در منزل بهره ببرید

از رفت و آمد های غیر ضروری و اختیاری خودداری نموده از جمله خرید و
معاشرت های دسته جمعی

از حضور در خانه سالمندان و موسسات مراقبت از افراد سالخورده اجتناب کنید
. مگر اینکه مجبور به رساندن کمک در شرایط بحرانی باشید

همیشه از بهداشت فردی مناسبی برخوردار باشید

دستان خود را، خصوصاً اگر با سطح اشیا و اجناسی که در معرض استفاده عموم قرار گرفته-
. بوده حتماً بشویید

از دست زدن به صورت خود پرهیزید-

مواقع عطسه از دستمال برای جلوی دهان خود استفاده کنید و در نبود دستمال با پارچه لباسی خود-
. دهانتان را در فرورفتگی آرنج قرار دهید

. تا جایی که امکان دارد محیط اطراف و سطح اشیا نزدیک خود را ضد عفونی کنید-

به دستور العمل های مقامات ایالتی و محلی خود توجه فرمایید و از آنها پیروی
کنید

. اگر احساس می کنید بیمار هستید، در منزل بمانید و به محل کار خود نروید

اگر فرزندان شما بیمار هستند، آنها را در منزل نگه دارید و با پزشک خود تماس
بگیرید

اگر شما جزو افراد مسن، یا مبتلا به بیماریهای مزمن و جدی هستید، لطفاً در منزل
و دور از بقیه افراد بمانید

در اگر جواب تست یکی از افراد خانواده شما مثبت شده است، همه افراد خانواده را
منزل نگه دارید

شما حتی اگر جوان، یا از همه لحاظ سالم هستید، هنوز در خطر ابتلا به

بیماری هستید و فعالیتهای شما میتواند ریسک ابتلا برای سایر افراد را نیز

بالا ببرد. برای کاهش سرعت شیوع ویروس کورونا لازم است همه افراد

نکات ایمنی را رعایت کنند.

CORONAVIRUS.GOV

Message In French *Translation Effort made by: Rafael Toribio (Class of 2020)*

Écoutez et suivez les directives des **autorités de l'état et des autorités locales**.

Si vous êtes malades, restez chez vous. N'allez pas travailler.

Si vos enfants sont malades, gardez-les à la maison. Contactez votre médecin.

Si vous êtes une personne âgée ou souffrez déjà d'une maladie, restez chez vous et restez éloignés des autres personnes.

Si quelqu'un de votre ménage a été **testé positif**, tous les occupants du ménage doivent rester à la maison.

Même si vous êtes jeune ou en bonne santé, vous êtes à risque et vos activités peuvent augmenter le risque pour d'autres. Il est primordial que vous contribuiez à ralentir la propagation du coronavirus.

Travaillez ou étudiez **depuis la maison** quand cela est possible.

Évitez les rassemblement sociaux en groupes de plus de 10 personnes.

Évitez de manger ou boire dans des bars ou restaurants, **préférez les solutions à l'emporter ou de livraison**.

Évitez les voyages de plaisance, les déplacements pour faire des achats et les visites sociales.

Ne vous rendez pas dans des établissements de soins infirmiers ni de soins à longue durée ni dans des maisons de retraite sauf si vous devez donner une aide indispensable.

Pratiquez toujours une bonne hygiène :

- Lavez-vous les mains, spécialement après avoir touché des objets ou surfaces fréquemment utilisées
- Évitez de toucher votre visage
- Éternuez ou toussiez dans un mouchoir ou dans le creux de votre coude
- Désinfectez autant que possible les objets ou surfaces fréquemment utilisées.

CORONAVIRUS.GOV

Message In Georgian *Translation Effort made by: Sandro*

მოუსმინეთ და დაემორჩილეთ თქვენი შტატისა და ადგილობრივი თვითმმართველობის ორგანოებს. თუ თავს ავად გრძნობთ დარჩით სახლში და არ ნახვიდეთ სამსახურში. თუ თქვენი ბავშვები ავად არიან, დატოვეთ სახლში და შეეხმიანეთ სამედიცინო დანესებულებას. თუ თქვენ ხანდაზმული ბრძანდებით, ან გაქვთ ქრონიკული დაავადებელი, დარჩით სახლში და თავი შორს დაიჭირეთ ხალხისგან. თუ ვინმეს თქვენს ოჯახში კორონავირუსი აღმოაჩნდა,

მთელი ოჯახი დარჩით სახლში და შეეხმიანეთ ექიმს.

თუ თქვენ ხართ ახალგაზრდა და ჯანმრთელი მაინც რისკის ქვეშ ხართ და კიდევ უფრო მაღალი რისკით შესაძლებელია ვირუსის გადამცემი აღმოჩნდეთ სხვისთვის. ძალიან მნიშვნელოვანია რომ გააცნობიეროთ საკუთარი პასუხისმგებლობა კორონა ვირუსის შეჩერების პროცესში.

თუ შესაძლებელია იმუშავეთ და ისწავლეთ სახლიდან. მოერიდეთ თავყრილობებს, რომელსაც 10 ადამიანზე მეტი ესწრება. თავი შეიკავეთ რესტრონებსა და ბარებში ქამისგან. მოერიდეთ არაგადაუდებელ მოგზაურობას, შოპინგსა და მეგობრულ ვიზიტებს. არ ეწვიოთ სამედიცინო სახლებს, მოხუცებულთა თავშესაფრებსა და სანატორიუმს თუ კონკრეტული დახმარების გასაწევად არ მიბრძანდებით. დაიცავით მკაცრი ჰიგიენა. დაიბანეთ ხელები -

განსაკუთრებით როცა ხშირად გამოყენებად ნივთებს ან ზედაპირს შეეხებით. მოერიდეთ ხელები სახესთან შეხებას. დააცემინეთ ან ჩაახველეთ ხელსახოცში ან მოხრილ იდაყვში. ხშირად გამოყენებულ ნივთებსა და ზედაპირ შეძლებისდაგვარად გაუკეთეთ ხოლმე სტერილიზაცია.

CORONAVIRUS.GOV

Message In German *Translation Effort Made By: Jan Allemann*

BEACHTEN UND BEFOLGEN SIE DIE ANWEISUNGEN der staatlichen und lokalen Behörden.

BEI ANZEICHEN VON KRANKHEIT, bleiben Sie zu Hause. Gehen Sie nicht zur Arbeit.

BEI ANZEICHEN VON KRANKHEIT BEI KINDERN, versorgen Sie die Kinder zu Hause und kontaktieren Sie ihren Arzt.

MENSCHEN HÖHEREN ALTERS oder mit geschwächtem Immunsystem bleiben zu Hause und fern von anderen Personen.

Falls Sie oder Angehörige des selben Haushaltes **POSITIV GETESTET** wurden, behalten Sie den gesamten Haushalt zu Hause.

AUCH JUNGE UND GESUNDE PERSONEN SIND EINEM RISIKO AUSGESETZT UND GEFÄHRDEN MIT IHREN AKTIVITÄTEN ANGEHÖRIGE ANDERER PERSONENGRUPPEN. IHR BEITRAG ZUR VERLANGSAMUNG DER AUSARBEITUNG IST VON HÖCHSTER BEDEUTUNG.

Arbeiten und studieren Sie wenn immer möglich von **ZU HAUSE** aus.

VERMEIDEN SIE GRUPPEN von mehr als 10 Personen. Vermeiden Sie den Besuch von Bars und Restaurants – **NUTZEN SIE ABHOL- BZW. LIEFERSERVICES.**

VERMEIDEN SIE UNNÖTIGE Reisen, Einkäufe und soziale Kontakte.

BESUCHEN SIE KEINE Pflege-, Alters- oder Langzeitheime, ausser um lebenswichtige Unterstützung zu bieten.

Befolgen Sie stets die **HYGIENEVORSCHRIFTEN:**

- Waschen Sie ihre Hände, insbesondere nach Kontakt mit regelmässig benutzten Gegenständen oder Oberflächen
- Fassen Sie sich nicht ins Gesicht
- Niessen oder husten Sie in ein Taschentuch oder ihren Ellenbogen
- Desinfizieren Sie regelmässig benutzte Gegenstände oder Oberflächen so oft wie möglich

CORONAVIRUS.ORG

Message In Greek *Translation Effort made by: Marianna Sidiropoulou Leontis*

Ενημερωθείτε και ακολουθήστε τις οδηγίες της **ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ** και των **ΤΟΠΙΚΩΝ ΑΡΧΩΝ**.

ΑΝ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΑΡΡΩΣΤΟΙ, μείνετε στο σπίτι. Μη παρουσιαστείτε στη δουλειά.

ΑΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΑΡΡΩΣΤΑ, κρατήστε τα στο σπίτι.

Επικοινωνήστε με το γιατρό σας.

ΑΝ ΕΙΣΤΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΣ/Η, ή έχετε κάποια σοβαρή προϋπάρχουσα πάθηση, μείνετε στο σπίτι και μακριά από άλλους ανθρώπους.

Αν κάποιος από τη οικογένειά σας έχει **ΔΙΑΓΝΩΣΘΕΙ** ως φορέας της νόσου, κρατήστε όλα τα μέλη του σπιτιού στο σπίτι.

ΑΚΟΜΑ ΚΙ ΑΝ ΕΙΣΤΕ ΝΕΟΣ, ΚΑΙ ΚΑΤΑ ΤΑ ΑΛΛΑ ΥΓΙΗΣ, ΕΙΣΤΕ ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟ, ΚΑΙ ΟΙ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΣΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΥΞΗΣΟΥΝ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΣΑΣ.

ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΛΥΤΩΣ ΑΝΑΓΚΑΙΟ ΝΑ ΠΡΑΞΕΤΕ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΘΕΙ Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΗΜΙΑΣ.

Δουλέψτε ή μελετήστε **ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ** όποτε αυτό είναι δυνατό.

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΥΝΑΘΡΟΙΣΕΙΣ με ομάδες άνω των 10 ατόμων.

Αποφύγετε να βγείτε για φαγητό ή ποτό σε εστιατόρια και μπαρ - **ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ**

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΜΗ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΤΑΞΙΔΙΑ, ψώνια και κοινωνικές επισκέψεις.

ΜΗΝ ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣΤΕ ΟΙΚΟΥΣ ΕΥΓΗΡΙΑΣ Η ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑΣ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ εκτός αν είστε προσωπικό που προσφέρει απαραίτητες υπηρεσίες.

ΤΗΡΕΙΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

- Πλένετε τα χέρια σας, ιδίως αν έχετε ακουμπήσει κοινής χρήσεως επιφάνεια ή αντικείμενο.
- Αποφεύγετε να ακουμπάτε το πρόσωπό σας.
- Χρησιμοποιήστε χαρτομάντηλο, ή το εσωτερικό του αγκώνα σας όταν φαρνίζεστε ή βήχετε.
- Απολυμαίνετε τακτικά επιφάνειες και αντικείμενα κοινής χρήσεως.

CORONAVIRUS.GOV

Message In Italian *Translation Effort made by: Alberto Cogliati*

Ascoltate e seguite le direttive **DELLO STATO E DELLE AUTORITÀ LOCALI**.

SE AVETE SINTOMI SIMILI ALL'INFLUENZA O VI SENTITE MALATI, state a casa. Non andate al lavoro.

SE I VOSTRI FIGLI SONO MALATI, non fateli uscire di casa. Contattate il vostro medico curante.

SE SIETE ANZIANI, o soffrite di patologie gravi, state a casa e lontani da altre persone.

Se qualcuno all'interno del vostro nucleo familiare è risultato **POSITIVO AL TEST**, tenete l'intera famiglia a casa.

ANCHE SE SIETE GIOVANI, OPPURE IN SALUTE, SIETE A RISCHIO E LE VOSTRE ATTIVITÀ POSSONO METTERE A RISCHIO GLI ALTRI. È IMPORTANTE CHE CIASCUNO FACCIA LA PROPRIA PARTE PER RALLENTARE LA DIFFUSIONE DEL CORONAVIRUS.

Lavorate e studiate **DA CASA** se vi è possibile.

EVITATE GLI ASSEMBRAMENTI in gruppi di più di 10 persone.

Evitate di mangiare in bar e ristoranti — **VALUTATE LA POSSIBILITÀ DI CONSEGNA A CASA O TAKE AWAY.**

NON VISITATE strutture di cura o case di riposo tranne per fornire assistenza in caso di emergenza o necessità.

PRENDETEVI CURA SEMPRE DEL VOSTRO IGIENE PERSONALE:

- Lavarsi le mani, soprattutto dopo aver toccato qualsiasi oggetto o superficie di uso frequente.
- Evitare di toccare il tuo volto.
- Starnuto o colpo di tosse in un tessuto, o l'interno del gomito.
- Disinfettare oggetti e superfici frequentemente usati il più possibile.

CORONAVIRUS.GOV

Message In Japanese *Translation Effort made by: Runa Akahoshi (Class of 2020) and Mai Takamiya*

州および地方自治体の指示に従いましょう。

具合が悪い場合は、自宅で待機し、仕事には行かないでください。

お子様の具合が悪い場合は、自宅で待機させ、ファミリードクターに連絡を取りましょう。

高齢者および基礎疾患のある方は家で待機し、他人との接触は避けましょう。

もし同じ世帯の誰かがコロナウイルスに感染している場合は、住民全員、外出は避け、家で待機してください。

若い、健康な方でも感染するリスクはあり、他の人を危険に晒す恐れもあります。

コロナウイルスの拡散を遅らせるためには、あなたの役割をすることが重要となってきます。

可能な限り、自宅で仕事・勉強をしてください。

10名以上の集まりや密集場所は避けてください。

レストラン、バーなどでの外食は避け、デリバリーや、ピックアップを利用しましょう。

旅行、買い物、外出などは避けてください。

老人ホーム、介護施設、長期介護施設などを訪れるのは避けましょう。

より衛生管理を注意し、心がけましょう。

- 手を洗いましょう。(多くの人が頻繁に接触する部分に触れた場合は時に)
- 顔を頻繁に触るのは避けましょう。
- 咳やくしゃみをする時は、ティッシュや肘を使って、菌の拡散を防ぎましょう。
- 頻繁に使う物と表面はこまめに消毒しましょう。

CORONAVIRUS.GOV

Message In Korean *Translation Effort made by: Anna Akiyama/Lola Bae (Class of 2020)*

주 정부의 수칙을 지켜주세요.

간염이 의심이 되시면 집에 계시고, 통근을 자제해 주세요.

자녀들이 아프다면 집에 같이 계시고 의료진에게 연락 바랍니다.

노인, 만성질환자 들은 외출과 사람 많은 곳 방문을 자제하십시오.

가정에 코로나 바이러스 감염된 가족이 있으시면 다 같이 집에 계십시오.

당신이 젊거나 건강하다면, 당신은 위험에 처해 있고 당신의 활동은 다른 사람들의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 그것은 당신이 코로나 바이러스의 확산을 늦추기 위해 당신의 일을하는 것이 중요합니다.

가능하다면 집에서 공부나 일을 하십시오.

10명 이상의 모임을 자제해주세요.

외식을 자제하시고 배달 음식을 고려해주세요.

여행, 쇼핑, 방문, 등등을 자제해 주세요.

양로원, 장기 요양원, 노인 센터, 등등 방문을 자제해 주세요.

개인 위생 수칙을 준수해 주세요.

- 손바닥, 손톱 밑을 비누로 꼼꼼하게 씻으십시오
- 얼굴 만지는 것을 자제해 주세요.
- 기침이나 재채기를 할 때 팔꿈치 안쪽으로 가려주세요.
- 자주쓰는 표면, 바닥, 등등을 깨끗히 소독해 주세요.

CORONAVIRUS.GOV

Message In Lithuanian *Translation Effort made by: Dovydas Bus*

Klauskite ir sekite **SAVO ŠALIES IR VIETINĖS VALDŽIOS** nurodymų.

JEIGU PASIJUTOTE BLOGAI, likite namuose. Neikite į darbą.

JEIGU JŪSŲ VAIKAI SERGA, laikykite juos namuose. Susisiekite su jūsų medicinos paslaugų tiekėju.

JEIGU ESATE VYRESNIO AMŽIAUS ŽMOGUS ar turite rimtą neaiškią sveikatos būklę, likite namuose ir venkite kontakto su kitais žmonėmis.

Jeigu kas nors iš jūsų šeimos yra **PATVIRTINAS ATVEJIS**, laikykite visą šeimą namuose.

NET JEI ESATE JAUNI AR TIESIOG SVEIKI, VISTIŲK YRA RIZIKA IR JŪSŲ VEIKLA GALI PADIDINTI RIZIKĄ KITIEMS. SVARBU, KAD ATLIKTUMĖT SAVO VADMENĮ LĒTINANT KORONAVIRUSO PLITIMĄ.

Dirbkite ir studijuokite **IŠ NAMŲ**, kai tik tai įmanoma.

VENKITE SUSIBŪRIMŲ daugiau nei 10-ies žmonių grupėse.

Venkite restoranų, barų ir viešojo maitinimo įstaigų – **NAUDOKITĖS PRISTATYMO PASLAUGOMIS**.

VENKITE BET KOKIŲ KELIONIŲ, apsipirkinėjimų ir socialinių vizitų.

NESILANKYKITE slaugos ar senelių namuose (įstaigose) nebent reikia kritinės pagalbos.

VISADA LAIKYKITĖS HIGIENOS REIKALAVIMŲ:

- Plaukite rankas, ypač po ką tik panaudotų daiktų ar paliestų paviršių
- Venkite liesti savo veidą
- Prisidengkite servetėle arba vidine savo alkūnės dalimi kai čiaudite, kosėjate.
- Dezinfikuokite dažnai naudojamus daiktus ir paviršius kiek tik galite dažniau.

CORONAVIRUS.GOV

Message In Nepali

Translation Effort made by: Sanjay Manandhar MBA, PharmD

राज्य सरकारको र स्थानिय अधिकारीहरुको निर्देशन सुन्नुहोस रपालना गर्नुहोस।

यदि तपाईं अस्वस्थ हुनुहुन्छ भने, घरैमा बस्नुहोस। काममा नजानुहोस।

येदि तपाईंका नानीहरु बिरामी छन् भने, घरैमा राख्नुहोस। चिकित्सकसंग सम्पर्क गर्नुहोस।

येदि तपाईं बृद्ध हुनुहुन्छ र तपाईं कुनै रोगबाट ग्रसित हुनुहुन्छ भने, घरैमा अरु मान्छेभन्दा टाढै बस्नुहोस्।

येदि तपाईंको घरपरिवारमा कसैलाई पजिटिभ देखापरे, सबैजना घरैमा बस्नुहोस।

तपाईं जवान र स्वस्थ भएपनि, तपाईंपनि जोखिममा पर्नुहुन्छ र तपाईंका क्रियाकलापहरुले अरुलाई पनि जोखिममा पार्दछ। कोरोना भाइरसको संक्रमण फैलिन नदिन तपाईंले अहम भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने हुन्छ।

सकेसम्म घरैबाट अध्ययन र काम गर्नुहोस।

१० जना भन्दा बढि सामाजिक भेटघाटबाट टाढै बसौं।

बार अथवा रेस्टुरेन्टमा बसेर खानपिन नगर्नुहोस। घरैमा खाना मगाउनुहोस।

आनावस्यक यात्रा, किनमेल, घुमघाम र भेटघाट नगर्नुहोस।

नर्सिङ्ग होम अथवा अन्य अस्पतालहरुमा आफै स्वयं काम नगर्ने भए नजानुहोस।

स्वस्थ रहने तरिका सदैब पालना गर्नुहोस:

- हात धुनुहोस विशेष गरी धेरै प्रयोग हुने सामग्री र सतहहरु छोएपछि।
- मुख नछुनुहोस।
- हाछियुँ गर्दा अथवा खोकदा टिसू पेपर प्रयोग गर्नुहोस अथवा कुइनोकोभित्री भागमा गर्नुहोस।
- धेरै प्रयोग हुने सामग्री र सतहहरु घरीघरी दिसइन्फेकटेण्ट प्रयोग गरी निस्क्रिय पार्नुहोस।

CORONAVIRUS.GOV

Message In Portuguese *Translation Effort made by: Aninha Vianna*

Escute e siga as orientações das suas **AUTORIDADES LOCAIS E ESTADUAIS**.

SE VOCÊ SE SENTIR DOENTE, fique em casa. Não vá ao trabalho.

SE SEUS FILHOS ESTIVEREM DOENTES, mantenha-os em casa.
Entre em contato com o seu médico.

SE VOCÊ FOR UMA PESSOA IDOSA, ou se tiver algum problema de saúde grave, fique em casa e longe de outras pessoas.

Se alguém na sua casa **TESTOU POSITIVO** mantenha todos os moradores em casa.

Mesmo se você é jovem, ou saudável, Você corre risco e suas atividades podem aumentar o risco para os outros. É imperativo que você faça a sua parte para retardar a propagação do coronavírus.

Trabalhe ou estude **EM CASA** sempre que possível.
EVITE REUNIÕES SOCIAIS em grupos com mais de dez pessoas.

Evite comer ou beber em bares e restaurantes –
USE OPÇÕES DE BUSCAR A COMIDA OU DELIVERY.

EVITE VIAJAR, fazer compras e visitas sociais.

NÃO VISITE asilos ou instalações de cuidados prolongados a não ser para prestar assistência crítica.

SEMPRE PRATIQUE BOA HIGIENE:

- Lave suas mãos, especialmente após tocar objetos ou superfícies frequentemente utilizados.
- Evite tocar seu próprio rosto.
- Espirre e tussa em um lençinho, ou na parte de dentro do seu cotovelo.
- Desinfete frequentemente objetos e superfícies utilizados sempre que possível.

CORONAVIRUS.GOV

Message In Punjabi *Translation Effort made by: Baljinder Kaur (Class of 2021)*

ਆਪਣੇ ਸਟੇਟ ਅਤੇ ਫੈਡਰਲ ਅਥਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਿਕ੍ਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਆਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੇ ਪੋਸਟੀਵ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਨ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਿਏਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਨਾਵਿਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਲੀ ਕਰਨ ਚ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਓ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਘਰ ਤੇ ਕਰੋ।

10 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿਚ ਖਾਣ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ - ਪਿਕਅਪ ਜਾਂ ਡਲਿਵਰੀ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਬੇਲੋੜੀ ਯਾਤਰਾ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਨਰਸਿੰਗ ਘਰ ਜਾਂ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਖਾਸਕਰ ਕਿਸੀ ਅਕਸਰ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਟਿਸ਼ੂ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛਿੱਕੇ ਜਾਂ ਖੱਘੇ।
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਅਕਸਰ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ।

CORONAVIRUS.GOV

Message In Russian *Translation Effort made by: Sabrina Olshansky (Class 2021) and Yury Alikin*

Слушайте и следуйте указаниям вашего **ШТАТА И МЕСТНЫХ ВЛАСТЕЙ**.

ЕСЛИ ПЛОХО СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ оставайтесь дома.

Не ходите на работу.

ЕСЛИ ВАШИ ДЕТИ БОЛЕЮТ, держите их дома.

Свяжитесь с медицинским работником.

ЕСЛИ ВЫ ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК или у вас есть серьезные проблемы со здоровьем, оставайтесь дома и вдали от других людей.

Если кто-то в вашей семье с **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ ТЕСТА**, держите всю семью дома.

ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ МОЛОДЫ ИЛИ ИНЫМ ОБРАЗОМ ЗДОРОВЫ, ВЫ ПОДВЕРЖЕНЫ РИСКУ И ВАША ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЖЕТ УВЕЛИЧИТЬ РИСК ДЛЯ ДРУГИХ. КРАЙНЕ ВАЖНО, ЧТОБЫ ВЫ ВНЕСЛИ СВОЙ ВКЛАД В ЗАМЕДЛЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА.

По возможности работайте или учитесь **ИЗ ДОМА**.

ИЗБЕГАЙТЕ ОБЩЕСТВЕННЫХ СОБРАНИЙ в группах более 10 человек.

Избегайте посещения баров и ресторанов - **ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ВЫДАЧЕЙ ИЛИ ДОСТАВКОЙ ЕДЫ**.

ИЗБЕГАЙТЕ ДИСКРЕЦИОННЫХ ПОЕЗДОК, походов по магазинам и социальных визитов.

НЕ ПОСЕЩАЙТЕ дома престарелых или пенсионный фонд или учреждения длительного ухода, за исключением случаев оказания критической помощи.

ВСЕГДА СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ:

- *Мойте руки, особенно после прикосновения к любому часто используемому предмету или поверхности.*
- *Избегайте прикосновений к лицу*
- *Чихайте или кашляйте в салфетку или прикрывайтесь внутренней частью локтя.*
- *Как можно чаще дезинфицируйте часто используемые вещи и поверхности*

CORONAVIRUS.GOV



NHPA TUCOP Student Chapter,
In Collaboration with Friends and Family,
Bring you the Multicultural Project Initiative



“Coronavirus Guidelines for America” from Coronavirus.gov



*Translations Effort made with the help of students, teachers,
pharmacists, family and friends of NHPA TUCOP Student Chapter.*

Please visit www.coronavirus.gov for the most updated version in English

Updated: March 31, 2020



The NHPA TUCOP Student Chapter Executive Board would like to acknowledge the following volunteers for their valuable contribution to this project, this would have not been possible without the help of all of you! Muchas Gracias

Ana Uribe

Julia Nguyen

Mitra Najmi

Alberto Cogliati

Cindy Wen

Tam Vo Nguyen

Kimia Glolamshahi

Runa Akahoshi

Vionna Wong

Shams Al-Rawi

Sandro

Mai Takamiya

Andy Huang

Nayiri Hatsakorzian

Jan Allemann

Anna Akiyama

Daryll Ferrer

Wesket Von Der Neederlander

Marianna Sidiropoulou Leontis

Lola Bae

Dovydas Bus

Sanjay Manandhar

Aninha Vianna

Fatima Hernandez

Sabrina Olshansky

Yury Alikin

Baljinder Kaur

Rafael Toribio

Fahit Bravo

Alejandro Lopez-Castillo



The NHPA TUCCOP Student Chapter Executive Board



TOURO UNIVERSITY
CALIFORNIA
COLLEGE OF PHARMACY

Advisor: Dr. Shadi Doroudgar, Pharm.D., APh, BCPS, BCGP, BCPP

President: Fatima Ester Hernandez

Vice-President: Brianna Aguirre

Treasurer: Carlos Bejarano

Secretary: Veronica Madrigal

Historian/PR: Karla Aguirre

Cultural Chair: Alejandro Lopez-Castillo
Multicultural Initiative

Committee Chair: Rafael Toribio
Multicultural Initiative