

WORLD CUP
2026

Hand Hygiene

Protect Yourself and Others

How to Properly Wash Your Hands:

- 1 Wet hands with clean, running water.
- 2 Apply enough soap to cover all hand surfaces, and lather for at least 20 seconds.
- 3 Scrub the palms, back of hands, between fingers, and under nails.
- 4 Rinse hands under running water.
- 5 Dry hands with a clean towel or air dry.

Why It Matters

Millions of people from around the world will be visiting. Keeping our hands clean helps prevent the spread of:

- COVID-19
- Flu
- Stomach bugs
- Common colds
- Skin infections



STAY GAME DAY READY. STAY HEALTHY.

Washing your hands is one of the easiest and most effective ways to stay safe during the World Cup.



Texas Department of State Health Services



DCHHS
Dallas County Health and Human Services
Healthy People Healthy Communities
Health and Social Equity



نظافة اليدين

احم نفسك والآخرين

كأس العالم
2026

لماذا الأمر مهم

سيحضر ملايين الأشخاص من جميع أنحاء العالم. الحفاظ على نظافة يدينا يساعد في منع انتشار:

- كوفيد-19
- الإنفلونزا
- العدوى في المعدة
- الزكام
- العدوى الجلدية

كيفية غسل يديك بشكل صحيح:

- 1 بلل اليدين بالماء النظيف الجاري.
- 2 ضع كمية كافية من الصابون لتغطية جميع أسطح اليدين، وافرك لمدة لا تقل عن 20 ثانية.
- 3 افرك راحتي اليدين، وظهر اليدين، وبين الأصابع وتحت الأظافر.
- 4 اشطف اليدين تحت الماء الجاري.
- 5 جفف اليدين بمنشفة نظيفة أو اتركهما ليجفا بالهواء.



كن مستعداً ليوم المباراة. حافظ على صحتك.

غسل يديك هو من أسهل وأكثر الطرق فعالية للبقاء آمناً خلال كأس العالم.

COUPE DU
MONDE

2026

Hygiène des Mains

Protégez-vous et Protégez Les Autres

Comment Bien se Laver les Mains:

- 1 Mouillez vos mains avec de l'eau propre et courante.
- 2 Appliquez suffisamment de savon pour couvrir toute la surface des mains, puis faites mousser pendant au moins 20 secondes.
- 3 Frottez les paumes, le dos des mains, entre les doigts et sous les ongles.
- 4 Rincez vos mains à l'eau courante.
- 5 Séchez vos mains avec une serviette propre ou laissez-les sécher à l'air libre.

Pourquoi C'est Important

Des millions de personnes du monde entier vont voyager. Garder nos mains propres aide à prévenir la propagation de:

- COVID-19
- La grippe
- Les gastro-entérites
- Les rhumes courants
- Les infections cutanées



RESTEZ PRÊT POUR LE JOUR DU MATCH. RESTEZ EN BONNE SANTÉ.

Se laver les mains est l'un des moyens les plus simples et les plus efficaces pour rester en bonne santé pendant la Coupe du monde.

WORLD CUP
2026

Händehygiene

Schützen Sie sich und andere

So waschen Sie Ihre Hände richtig:

- 1 Befeuchten Sie Ihre Hände mit sauberem, fließendem Wasser.
- 2 Tragen Sie ausreichend Seife auf, um alle Handflächen zu bedecken, und schäumen Sie diese mindestens 20 Sekunden lang ein.
- 3 Reiben Sie Ihre Handflächen, Handrücken, Fingerzwischenräume und unter den Fingernägeln.
- 4 Spülen Sie Ihre Hände unter fließendem Wasser ab.
- 5 Trocknen Sie Ihre Hände mit einem sauberen Handtuch oder an der Luft.

Warum es wichtig ist

Millionen von Menschen aus aller Welt werden die Weltmeisterschaft besuchen. Sauberhaltung der Hände trägt dazu bei, die Ausbreitung von folgenden Krankheiten zu verhindern:

- COVID-19
- Grippe
- Magen-Darm-Infekte
- Erkältungen
- Hautinfektionen



BLEIB BEREIT FÜR DEN SPIELTAG. BLEIB GESUND.

Händewaschen ist eine der einfachsten und wirksamsten Methoden, um während der Weltmeisterschaft sicher zu bleiben.

COPA DO
MUNDO
2026

Higiene das Mãos

Proteja a Si Mesmo e aos Outros

Como Lavar suas Mãos Adequadamente:

- 1 Molhe as mãos com água limpa e corrente.
- 2 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos e esfregue por pelo menos 20 segundos.
- 3 Esfregue as palmas, parte de trás das mãos, entre os dedos, e embaixo das unhas.
- 4 Enxague as mãos em água corrente.
- 5 Seque as mãos com uma toalha limpa ou ar seco.

Por Que Isso É Importante

Milhões de pessoas do mundo todo estarão visitando. Manter as mãos limpas ajuda a prevenir a propagação de:

- COVID-19
- Gripe
- Víruses gastrointestinais
- Resfriados comuns
- Infecções de Pele



FIQUE PRONTO PARA O DIA DO JOGO. MANTENHA-SE SAUDÁVEL.

Lavar as mãos é uma das maneiras mais simples e eficazes de se manter seguro durante a Copa do Mundo.



Texas Department of State
Health Services



DCHHS
Dallas County Health and Human Services
Healthy People Healthy Communities
Health and Social Equity



Public Health

Lavarse las Manos

Protéjase y proteja a los demás

Cómo lavarse bien las manos:

- 1 Mójese las manos con agua limpia.
- 2 Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos y haga espuma durante al menos 20 segundos.
- 3 Frótese las palmas, la parte de atrás de la mano, entre los dedos y debajo de las uñas.
- 4 Enjuagase las manos con agua limpia.
- 5 Séquese las manos con una toalla limpia o al aire libre.

¿Por qué es importante?

Millones de personas de todas partes del mundo estarán de visita. Al mantener nuestras manos limpias, ayudamos a prevenir la propagación de enfermedades como:

- COVID-19
- Gripe
- Virus estomacales
- Resfriados comunes
- Infecciones de la piel



Manténgase listo para la acción. Cuide su salud.

Lavarse las manos es una de las maneras más fáciles y eficaces de mantenerse a sano durante la Copa Mundial.