

WORLD CUP  
**2026**

# Stay Safe: Wash Your Hands

You can help stop the spread of disease during FIFA World Cup events.

## Steps for Effective Handwashing:

- 1** Wet your hands with clean, running water.
- 2** Apply soap and lather by rubbing your hands together.
- 3** Scrub for at least 20 seconds.
- 4** Rinse and dry with a clean towel.



## Stay healthy and protect others!



Texas Department of State  
Health Services



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



# ابق آمناً: اغسل يديك

كأس العالم  
2026

يمكنك المساعدة في وقف انتشار الأمراض خلال فعاليات كأس العالم لكرة القدم.

## خطوات فعّالة لغسل اليدين:



1 بلل يديك بماء نظيف جارٍ.

2 ضع الصابون وذلك يديك معاً لتكوين رغوة.

3 افرك لمدة لا تقل عن 20 ثانية.

4 اشطف وجفف بمنشفة نظيفة.

## حافظ على صحتك واحم الآخرين!

COUPE DU  
MONDE  
**2026**

# Restez en Sécurité: Lavez-Vous les Mains

Vous pouvez aider à stopper la propagation des maladies pendant les événements de la Coupe du Monde de la FIFA.

## Étapes Pour un Lavage des Mains Efficace:

- 1** Mouillez vos mains avec de l'eau propre et courante.
- 2** Appliquez du savon et faites mousser en frottant vos mains l'une contre l'autre.
- 3** Frottez pendant au moins 20 secondes.
- 4** Rincez et séchez avec une serviette propre.



## Restez en bonne santé et protégez les autres!

WORLD CUP  
**2026**

# Bleiben Sie gesund: Hände waschen

Sie können dazu beitragen, die Ausbreitung von Krankheiten während der FIFA World Cup zu verhindern.

## Schritte für effektives Händewaschen:

- 1** Befeuchten Sie Ihre Hände mit sauberem, fließendem Wasser.
- 2** Tragen Sie Seife auf und schäumen Sie die Hände auf, indem Sie sie aneinander reiben.
- 3** Schrubben Sie mindestens 20 Sekunden lang.
- 4** Spülen Sie ab und trocknen Sie mit einem sauberen Handtuch.



**Bleiben Sie gesund und schützen Sie andere!**

COPA DO  
MUNDO  
**2026**

# Mantenha-se Seguro: Lave Suas Mãos

Você pode ajudar a parar a disseminação de doenças durante os eventos da Copa do Mundo FIFA.

## Passos para uma lavagem eficaz das mãos:

- 1** Molhe as mãos com água limpa e corrente.
- 2** Aplique sabão e esfregue as mãos até formar espuma.
- 3** Esfregue por pelo menos 20 segundos.
- 4** Enxague e seque com uma toalha limpa.



## Mantenha-se saudável e proteja os outros!

# Manténgase Sano: Lávese las Manos

Usted puede ayudar a detener la propagación de enfermedades durante los eventos de la Copa Mundial de la FIFA.

## Pasos para un lavado de manos eficaz:

- 1** Moje sus manos con agua limpia.
- 2** Aplique jabón y frote sus manos hasta hacer espuma.
- 3** Frote las manos por los menos 20 segundos
- 4** Enjuague y seque con una toalla limpia.



**¡Cuide su salud y proteja a los demás!**