

WORLD CUP
2026

Wash Your Hands!

1



Wet your hands with clean water.

2



Apply soap to your wet hands.

3



Scrub your hands for 20 seconds.

4



Rinse well with clean water.

5



Dry hands with a clean towel.

When to wash your hands:

- After using the bathroom
- Before eating
- After touching any surface that can carry germs, like doorknobs

Washing your hands helps keep you and those around you healthy!

كأس العالم
2026

اغسل يديك!

متى يجب غسل يديك:

- بعد استخدام الحمام
- قبل الأكل
- بعد لمس أي سطح قد يحمل الجراثيم، مثل مقابض الأبواب



2

ضع الصابون على يديك
المبلتين.



1

بلل يديك بماء نظيف.



5

جفف اليدين بمنشفة نظيفة.



4

اشطف جيدًا بالماء النظيف.



3

افرك يديك لمدة 20 ثانية.

غسل يديك يساعد في الحفاظ على صحتك وصحة من حولك!

Lavez-vous Les Mains!

1



**Mouillez vos mains
avec de l'eau
propre et courante.**

2



**Appliquez du
savon sur vos
mains mouillées.**

3



**Frottez vos mains
pendant 20
secondes.**

4



**Rincez bien à l'eau
propre.**

5



**Séchez vos
mains avec une
serviette
séchez vos
mains avec une
serviette propre.**

Quand se laver les mains :

- Après être allé aux toilettes
- Avant de manger
- Après avoir touché une surface pouvant transporter des germes, comme une poignée de porte

Se laver les mains aide à vous garder en bonne santé, ainsi que les personnes autour de vous!

WORLD CUP
2026

Hände waschen!

1



Befeuchten Sie Ihre Hände mit sauberem Wasser.

2



Seifen Sie Ihre befeuchteten Hände ein.

3



Reiben Sie Ihre Hände 20 Sekunden lang.

4



Spülen Sie sie gründlich mit sauberem Wasser ab.

5



Trocknen Sie Ihre Hände mit einem sauberen Handtuch ab.

Wann Sie Ihre Hände waschen sollten:

- Nach dem Toilettengang
- Vor dem Essen
- Nach dem Berühren von Oberflächen, die Keime übertragen können, wie z. B. Türklinken

Händewaschen hilft Ihnen und Ihren Mitmenschen, gesund zu bleiben!

WORLD CUP
2026

Lave Suas Mãos!

1



Molhe as mãos com água limpa.

2



Aplique sabão nas suas mãos molhadas.

3



Esfregue suas mãos por 20 segundos.

4



Enxague bem com água limpa.

5



Seque suas mãos com uma toalha limpa.

Quando lavar as mãos:

- Após usar o banheiro
- Antes de comer
- Depois de tocar qualquer superfície que possa ter germes, como maçanetas

Lavar as mãos ajuda a manter você e as pessoas ao seu redor saudáveis!

COPA
MUNDIAL

2026

¡Lávese las Manos!

1



Moje sus manos
con agua limpia.

2



Aplique jabón a las
manos mojadas.

3



Frote sus manos
por 20 segundos.

4



Enjuague bien con
agua limpia.

5



Seque las manos con
una toalla limpia.

¿Cuándo debería lavarse las manos?

- Después de ir al baño
- Antes de comer
- Después de tocar cualquier superficie que pueda tener gérmenes, como las manijas de las puertas

¡Lavarse las manos ayuda a mantenerlo sano a usted y a los demás!