

WORLD CUP
2026

Respiratory Etiquette

Do's and Don'ts

Protect yourself and others from pesky germs!



DO cover coughs and sneezes with a tissue or your elbow.



DO throw away used tissues in the trash.



DO wash your hands with soap and water after coughing, sneezing, or touching your face.



DO stay home if you are feeling unwell.



DO talk to your health care provider if you have symptoms.



DON'T cough or sneeze into your hands or without covering your mouth.



DON'T leave used tissues laying around.



DON'T touch your eyes, mouth, or nose with unwashed hands.



DON'T share cups, utensils, or personal items when sick.



DON'T ignore symptoms like coughing, sneezing, or a sore throat.

آداب التنفس

ما يجب فعله وما يجب تجنبه

احم نفسك والآخرين من الجراثيم المزعجة!

لا تفعل السعال أو العطس في يديك أو دون تغطية فمك.



لا تفعل ترك المناديل المستخدمة ملقاة في المكان.



لا تفعل لمس عينيك أو فمك أو أنفك بيدين غير مغسولتين.



لا تفعل مشاركة الأكواب أو الأدوات أو الأغراض الشخصية عند المرض.



لا تفعل تجاهل الأعراض مثل السعال أو العطس أو التهاب الحلق.



افعل غطِ السعال والعطس بمنديل أو بمرفقك.



افعل تخلص من المناديل المستخدمة في سلة المهملات.



افعل اغسل يديك بالماء والصابون بعد السعال أو العطس أو لمس وجهك.



افعل ابقَ في المنزل إذا شعرت أنك لست بخير.



افعل تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية إذا ظهرت عليك أعراض.



COUPE DU
MONDE
2026

Étiquette Respiratoire

À Faire et à Ne Pas Faire

Protégez-vous et protégez les autres contre les germes nuisibles!



À Faire Couvrez vos toux et éternuements avec un mouchoir ou avec votre coude.



À Faire Jetez les mouchoirs utilisés à la poubelle.



À Faire Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon après avoir toussé, éternué ou touché votre visage.



À Faire Restez à la maison si vous ne vous sentez pas bien.



À Faire Parlez à votre professionnel de santé si vous présentez des symptômes.



À Ne Pas Faire Ne tousez ni n'éternuez dans vos mains, et ne laissez pas votre bouche découverte.



À Ne Pas Faire Ne laissez pas traîner les mouchoirs utilisés.



À Ne Pas Faire Ne touchez pas vos yeux, votre bouche ou votre nez avec des mains non lavées.



À Ne Pas Faire Ne partagez pas de tasses, ustensiles ou objets personnels lorsque vous êtes malade.



À Ne Pas Faire N'ignorez pas les symptômes comme la toux, les éternuements ou le mal de gorge.

WORLD CUP
2026

Husten- und Niesetikette

Was Sie tun und vermeiden sollten

Schützen Sie sich und andere vor lästigen Keimen!



Sie sollten Husten und Niesen mit einem Taschentuch oder Ihrem Ellbogen bedecken.



Sie sollten gebrauchte Taschentücher in den Mülleimer werfen.



Sie sollten Ihre Hände mit Wasser und Seife waschen, nachdem Sie gehustet, geniest oder Ihr Gesicht berührt haben.



Sie sollten zu Hause bleiben, wenn Sie sich unwohl fühlen.



Sie sollten Ihren Arzt aufsuchen, wenn Sie Symptome haben.



Vermeiden Sie Husten oder Niesen in Ihre Hände oder ohne Ihren Mund zu bedecken.



Vermeiden Sie Überlassung der gebrauchten Taschentücher herumliegend.



Vermeiden Sie Berührung Ihrer Augen, Ihres Mundes oder Ihrer Nase mit ungewaschenen Händen.



Vermeiden Sie Teilung der Tassen, Besteck oder persönlichen Gegenstände, wenn Sie krank sind.



Vermeiden Sie Ignorierung von Symptomen wie Husten, Niesen oder Halsschmerzen.

COPA DO
MUNDO

2026

Etiqueta Respiratória

O que fazer

O que não fazer

Proteja-se e proteja aos outros contra germes indesejados!



FAÇA Cubra tosses e espirros com um lenço ou com o cotovelo.



FAÇA Jogue os lenços usados no lixo.



FAÇA Lave as mãos com água e sabão após tossir, espirrar ou tocar o rosto.



FAÇA Fique em casa se não estiver se sentindo bem.



FAÇA Fale com seu profissional de saúde se apresentar sintomas.



NÃO FAÇA Tossir ou espirrar nas mãos ou sem cobrir a boca.



NÃO FAÇA Deixar lenços usados espalhados por aí.



NÃO FAÇA Tocar seus olhos, boca ou nariz com as mãos sujas.



NÃO FAÇA Dividir copos, utensílios ou itens pessoais quando estiver doente.



NÃO FAÇA Ignorar sintomas como tosse, espirros ou dor de garganta.

Etiqueta Respiratoria

Qué Hacer y Qué no Hacer

¡Protéjase y proteja a los demás de los microbios fastidiosos!

QUÉ HACER:



Al toser y estornudar, cúbrase con un pañuelo desechable o el codo.



Tire los pañuelos desechables usados a la basura.



Lávese las manos con agua y jabón después de toser, estornudar o tocarse el rostro.



Quédese en casa si se siente enfermo.



Comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene síntomas de enfermedad.

QUÉ NO HACER:



Toser o estornudar en las manos o sin taparse la boca.



Dejar pañuelos desechables usados sueltos por ahí.



Tocarse los ojos, la boca o la nariz sin antes lavarse las manos.



Compartir vasos, utensilios u objetos personales cuando este enfermo.



Ignorar síntomas como toser, estornudar o dolor de garganta.