

感染拡大防止のために (フランス語)

●感染予防と拡大防止に努めましょう。

○個人が行う予防対策

外から帰ったら手洗いに努める。

室内の適度な湿度、換気に努める。

規則正しい生活を送り、休養を十分にとる。

バランスのとれた食事と適切な水分の補給に気をつける。

○「咳エチケット」による感染拡大の防止対策

せき、くしゃみの症状があるときはマスクをする

せき、くしゃみをするときは口と鼻をティッシュなどで覆う

●Comment lutter contre la propagation du virus ?

○Pour se prémunir soi-même de l'infection

- Bien se laver les mains chaque fois que l'on rentre de l'extérieur

- Chez soi, tenir les pièces suffisamment humides et ventilées

- Mener une vie saine et bien rythmée, en se reposant suffisamment

- Faire attention à prendre des repas équilibrés et à boire suffisamment

○Pour protéger les autres, respecter "l'étiquette du malade"

- Si vous présentez des symptômes de toux ou de sternutation, portez un masque

- À défaut, couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir chaque fois que vous éternuez