

# 感染拡大防止のために (中国語)

## ●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

## ●要尽力预防感染并防止扩大吧!

### 个人预防措施

· 外出归来时要洗手。  
· 要保持屋内恰当的湿度、注意通风。  
· 生活要有规律，要注意休息。  
· 要注意饮食结构，适当地补充水分`

### ○ 防止感染扩大的对策——“咳嗽礼节”

· 有咳嗽、打喷嚏症状时戴上口罩  
· 咳嗽、打喷嚏时，用面巾纸等捂住嘴和鼻子

自治体国際化協会HPより一部抜粋記載

トップ> 多文化共生> 多言語情報等共通ツールの提供> 多言語情報の提供