

感染拡大防止のために (ロシア語)

● 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

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

● Как предотвратить заражение и не допустить распространения заболевания

- Индивидуальные мероприятия по предотвращению заболевания.
- Следить за мытьем рук по возвращению с улицы.
 - Следить за соответствующей влажностью и проветриванием помещений.
 - Вести правильный распорядок дня и достаточно отдыхать.
 - Следить за сбалансированным питанием и потреблением жидкости.
- Мероприятия по недопущению распространения заражения, связанные с «этикетом кашля».
- Одевайте маску при наличии признаков заболевания таких, как кашель и чихание
 - При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфетками