

感染拡大防止のために (ドイツ語)

●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

●Schutzmaßnahmen zur Verhütung einer weiteren Ausbreitung für alle Bürger

○Persönliche Schutzmaßnahmen

- Waschen Sie sich beim nach Hause kommen immer die Hände.

- Achten Sie auf den Grad der Luftfeuchtigkeit im Zimmer, lüften Sie regelmäßig.

- Führen Sie einen geregelten Tagesablauf und legen Sie regelmäßig Pausen ein.

- Achten Sie auf ausgeglichene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme.

○Verhütung einer weiteren Ausbreitung durch Rücksichtnahme beim Husten

- Bei Husten oder Niesen Mundschutz benutzen

- Bei Husten oder Niesen Mund und Nase mit Papiertaschentuch etc. bedecken