

感染拡大防止のために (スペイン語)

● 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

● Tratemos de prevenir la infección y propagación

○ Medidas preventivas individuales
Lavarse las manos al regresar de la calle.
Ventilar y mantener la habitación a una temperatura adecuada.

Llevar una vida ordenada y descansar suficientemente.
Llevar una alimentación equilibrada y beber bastante líquido.

○ Medidas para prevenir la propagación de la infección a través de “buenos modales de tos

Quando se presenten síntomas como tos o estornudo, use mascarilla.

Quando vaya a toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con pañuelo desechable.