

感染拡大防止のために (インドネシア語)

● 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

● Berusaha mencegah penjakitan dan penyebaran yang luas.

○ Untuk pencegahan diri sendiri

● Berusaha untuk selalu mencuci tangan setelah berpergian.

● Berusaha untuk membatasi/menstabilkan suhu udara ruangan.

● Mengatur kehidupan sehari-hari secara teratur dan beristirahat yang cukup.

● Berhati-hati dengan kestabilan gizi makananan dan kebutuhan kandungan air.

○ Mencegah penjangkitan yang meluas, dengan melihat dari (Etiket Batuk)

● Bila keadaan batuk dan bersin kenakanlah masker penutup mulut.

● Bila waktu batuk dan bersin tutuplah mulut dengan tissue dan lain-lainnya.

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