

# 感染拡大防止のために (タガログ語)

## ● 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

## ● Magsikap upang mapigil at maiwasan ang paglaganap ng impeksiyon

○ Mga magagawang bagay ng bawat isa upang mapigil ang impeksiyon

- Pagsikapan na maghugas ng kamay pag-uwi galing sa labas.
- Pagsikapan na panatiliin sa katamtaman na temperatura ang loob ng silid, at magpapasok ng sariwang hangin.
- Mamuhay ng tama at magpahinga ng sapat
- Tignan na balanse ang kinakaing pagkain at sapat ang tubig na iniinom.

○ Ang pag-iwas ng paglaganap ng impeksiyon sa pamamagitan ng [maayos na asal sa pag-ubo]

- Gumamit ng maskara kapag may ubo / hatsing na sintoma.
- Takpan ang bibig at ilong ng tisiyu kapag umubo / humatsing.