

# 感染拡大防止のために (ポルトガル語)

## ●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

## ●Esforce-se para a prevenção do contágio e evitar a expansão da doença.

### ○Medidas preventivas individuais

- Lavar as mãos ao voltar para casa.

- Arejar e manter a umidade adequada nos quartos.

- Levar uma vida com hábitos regulares e descanso suficiente.

- Manter uma alimentação balanceada, com reposição adequada de líquidos.

### ○ Medidas preventivas para a expansão do contágio a partir da “Etiqueta da Tosse”

- Usar máscara quando tiver sintomas como tosse ou espirro

- Cobrir a boca e o nariz com lenços de papel, etc. ao tossir ou espirrar