

预防传染的基本措施

首先用

这些方法

来应对！

预防传染病的基本措施，是要遵守包括“洗手”和“佩戴口罩”在内的“咳嗽礼仪”。
掌握自我预防的方法，从平时做起注意防疫。

○洗手

洗手前

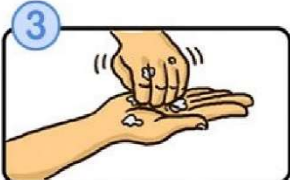
- ・剪短指甲
- ・摘下手表、戒指等



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこずります。



手の甲をのばすようにこずります。



指先・爪の間を念入りにこずります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

使用肥皂洗手后，充分用流水冲净，用清洁的毛巾或纸巾仔细擦干水分。

○佩戴口罩

佩戴时



摘口罩时

- ・拉耳带把口罩从脸部摘下
- ・丢弃时不要触摸口罩表面

○咳嗽礼仪

打喷嚏或咳嗽时，唾液中可能含有细菌，请遵守以下的咳嗽礼仪。

- ・佩戴口罩。
- ・用纸巾等遮盖住鼻子和嘴。
- ・来不及，用袖子和上衣内侧遮挡。
- ・尽量远离周围的人。

咳やくしゃみを手でおさえる



何もせずに咳やくしゃみをする



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



①マスクを着用する
(口・鼻を覆う)



②ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う



③袖で口・鼻を覆う

○远离人群



○正常规律地生活

