

てあら しかた 手洗いの仕方

「手洗い」と「うがい」は、個人衛生の基本です。外から帰ったら、「手洗い」と「うがい」を行う習慣をつけましょう。外出後、トイレに行った後、調理や食事の前には必ず「手洗い」をしましょう。石けんを使い十分にこすり洗いし、水で洗い流すことにより、ウイルスは大幅に減少します。こすり洗いは30秒を目安にしてください。

て あら 手を洗いましょう



せっけん あわだて、以下の手順で洗いましょう。

<p>てあら まえ じゅんび 手洗い前の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 爪は短く切っていますか？ ◆ 時計や指輪をはずしていますか？ 		<p>よご のこ 汚れが残しやすいところ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 指先 ◆ 親指の周り ◆ 手のしわ ◆ 指の間 ◆ 手首
<p>① せっけん あわだて、手のひらをよくこする</p>	<p>② て ころ の 甲を伸ばすようにこする</p>	
<p>③ ゆびさき つめ 指先・ツメの間を念入りにこする</p>	<p>④ ゆび あいだ あら 指の間を洗う</p>	
<p>⑤ おやゆび て 親指と手のひらをねじり洗う</p>	<p>⑥ てくび わす 手首も忘れずに洗う</p>	
<p>せっけん あら なが 石けんを洗い流し、せいけつ たおる ふ と 清潔なタオルで拭き取ってから乾かす</p>		

※ すいどう じゃぐち ちよくせつて 水道の蛇口には直接手を触れないように、ペーパータオルなどで使って閉めましょう。

Como lavar as mãos

“Lavar as mãos” e “gargarejar” são o básico da higiene pessoal. Habitue-se a “lavar as mãos” e a “gargarejar” quando voltar para casa. “Lave as mãos” sem falta depois de voltar para casa, depois de ir ao banheiro, antes de cozinhar e antes de comer. Esfregue as mãos e lave suficientemente usando sabonete e enxague com água para reduzir significativamente os vírus. Lave esfregando as mãos por um tempo médio de 30 segundos.



Lave as mãos

Forme espumas com o sabonete e lave de acordo com a ordem abaixo.

<p>Preparativo antes de lavar as mãos</p> <ul style="list-style-type: none">◆ As unhas estão curtas?◆ Está sem relógio ou anéis?		<p>Locais que podem continuar sujos</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Ponta dos dedos◆ Entre os dedos◆ Em volta do polegar◆ Pulso◆ Rugas da mão	
<p>(1) Formar espuma com o sabonete e esfregar bem a palma da mão</p>		<p>(2) Esfregar o dorso da mão como se estivesse alongando</p>	
<p>(3) Esfregar com cuidado a ponta dos dedos e entre as unhas</p>		<p>(4) Lavar entre os dedos.</p>	
<p>(5) Lavar torcendo o polegar e a palma da mão</p>		<p>(6) Não esquecer de lavar o pulso</p>	
<p>Enxague as mãos para tirar o sabonete, seque usando toalha limpa</p>			

*** Feche a torneira usando toalha de papel etc. para não tocar diretamente na mesma.**

しかた うがいの仕方

のどは細菌等を体の中に進入させない働きをしていますが
おどろ 驚くほどのウイルス、細菌等が付着しています。

ウイルス等を取り除くためには、適切な方法による「うがい」が
ひつよう 必要です。

うがいをしましょう

1 水、うがい液を希釈したもの、お茶などをコップにとり、口に含んで口の
なか 中をすすぎます。

2 口に水等うがい液を含み、上を向いて、のどの奥で15秒を目安にガラガラ
して吐き出します。

これをもう一度繰り返します。



Como gargarejar

A garganta possui função de bloquear bactérias etc. para que não entrem no nosso organismo, porém, nela está aderida uma quantidade assustadora de vírus, bactérias etc.

Para a retirada dos vírus etc. é necessário fazer “gargarejo” de maneira apropriada.

Gargareje

1. Coloque no copo água, solução para gargarejo diluída, chá etc. e coloque na boca para limpar o interior da boca.
2. Coloque na boca a solução para gargarejo tais como água etc. virar para cima, gargarejar por cerca de 15 segundos no fundo da garganta e cuspir. Repita o processo mais uma vez.

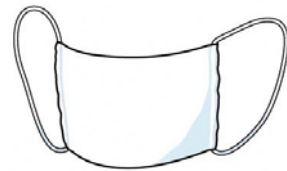


せき 咳エチケット

かぜなどせきやくしゃみが出るときに、他人に感染させないためのエチケットです。感染者がウイルスを含んだ飛沫を排出することにより周囲の人に感染させないように、咳エチケットを徹底することが重要です。

1 咳やくしゃみなどの呼吸器症状がある方は、

必ずマスクを着用しましょう。



2 咳やくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュで口や鼻を押さえ、

他の人から顔をそむけ、できる限り1～2メートル以上離れ、ウイルスの

飛散を防ぎましょう。

3 使用した呼吸器系分泌物（鼻汁・痰など）を含んだティッシュなどはごみ

箱にすてましょう。

4 咳やくしゃみをする際に押さえた手は、直ちに洗うべきですが、手を洗う前

に不必要に周囲に触れないようにしましょう。

5 咳やくしゃみをした後は、石けんを使用して、よく手を洗いましょう。

手を洗う場がないときは、速乾性擦式手指消毒用剤で消毒しましょう。

Etiqueta da tosse

São etiquetas para não infectar a terceiros quando se está tossindo ou espirrando por gripe etc. É muito importante seguir minuciosamente a etiqueta da tosse para que a pessoa infectante não excrete gotículas que contém vírus e infecte as pessoas ao redor.

1. Pessoas com sintomas respiratórios, tais como tosse ou espirro, devem usar sem falta as máscaras.
2. Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com lenço de pano ou de papel, vire o rosto do lado oposto ao de outras pessoas, e se possível afaste-se de 1 a 2 metros para evitar a dispersão dos vírus.
3. Jogue na lixeira o lenço de papel etc. usado que contém secreções respiratórias (corrimento nasal, escarro etc.)
4. Deve-se lavar imediatamente as mãos que cobriu o rosto no ato da tosse ou espirro, porém, cuide-se para não tocar em coisas ao redor sem necessidade antes de lavar as mãos.
5. Depois de tossir ou espirrar, lave bem as mãos usando sabonete. Se não houver lugar para lavar as mãos, desinfete usando desinfetante dos dedos de secagem rápida.

