

一人ひとりが感染を防止するために

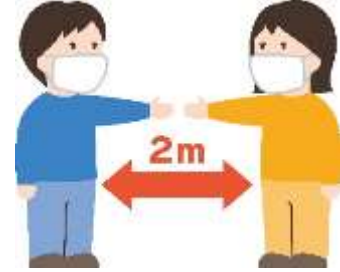
## 感染の防止について

信州版「新たな日常のすすめ」を実践しましょう

### 感染防止の3つの基本

#### ①身体的（人と人との）距離の確保

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）あける
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- 会話する際は、可能な限り真正面を避ける



#### ②マスクの着用・咳エチケットの徹底（布マスクでも有効です）

- 外出して人混みにいるときや公共交通機関を利用するとき
  - 会話や周りに人がいる中で電話するとき
- 5分間の会話は、1回の咳と同じです



マスクは  
鼻からアゴまで  
しっかり

マスクがないときは  
ハンカチ、ティッシュで  
鼻・口を覆う



とっさのときの  
咳・くしゃみ  
は、袖で口・鼻  
を覆う

#### ③まめな手洗い・手指消毒

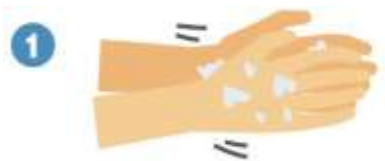
- 帰宅したらまず手、次に顔を洗う
- なるべく早く着替え、できればシャワーを浴びる
- 手洗いは30秒程度かけ、水と石鹸で丁寧に

3つの咳エチケット

### 正しい手の洗い方

手洗いの  
前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、  
石けんをつけ、手のひらを  
よくこすります。



手の甲をのぼすように  
こすります。



指先・爪の間を念入りに  
こすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗い  
します。



手首も忘れずに洗います。

## 3つの密を避けましょう

### ●換気の悪い密閉空間

- 窓やドアを開け、こまめに換気を

### ●多数が集まる密集場所

- 屋外でも密集するような運動は避けて  
(少人数の散歩やジョギングは大丈夫)
- 飲食店でも距離を取って

### ●間近で会話や発声する密接場面

- 多人数での会食は避けて
- 隣とひとつ飛ばし、互い違いに着席を
- 電車やエレベーターなどでの会話は自重を



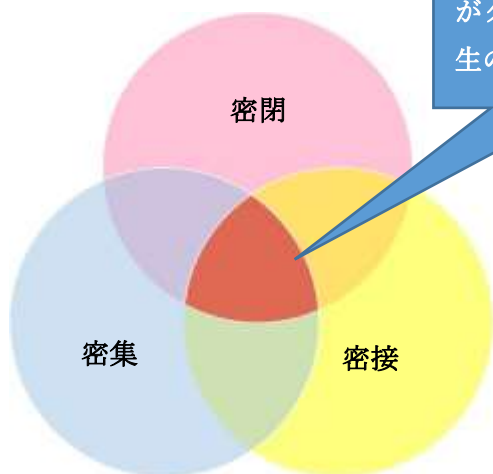
換気の悪い密閉空間



多数が集まる密集場所



間近で会話や発声をする密接場面



3つの条件が揃う場所  
がクラスター（集団）発  
生のリスクが高い！

## 信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう

防止新型冠状病毒感染，要依靠我们市民每一个人的行动来实现！

## 关于防止新型冠状病毒感染

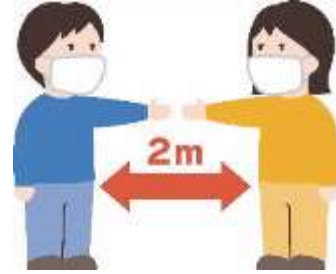
中国語

### 信州版「新的日常推荐」

#### 防止新冠病毒感染的3个基本

##### ①人与人的身体要保持一定的距离

- 尽量与他人间隔2米的距离（最少要1米）。
- 室内的环境和室外的环境，去玩时要尽量选择去室外玩。
- 和人会话时，要尽可能地避免面对面的行为（要采取侧斜对面的方式）



##### ②要戴口罩·彻底“咳嗽礼节”（布的口罩也有效）

- 在人群混杂的地方、利用公共交通时
- 在会话或在周围有人的环境里打电话时  
5分钟的会话和咳嗽一次有着同等的风险。

在没有口罩时，要用手帕、面巾纸等捂住嘴和鼻子

戴口罩时要求按如图所示，完全遮住鼻子到下巴部分



突然咳嗽、打喷嚏时，要用衣袖捂住嘴、鼻子



3个咳嗽礼节

##### ③要勤洗手·进行手指消毒

- 回家后先要洗手，再洗脸
- 尽量尽早地换掉衣服，有条件的话建议淋浴
- 要用30秒时间、用肥皂或洗手液等很好地洗手

#### 正确的洗手方法

##### 洗手前

- 剪短指甲
- 要摘下手表和戒指



流水洗后要涂上肥皂或洗手液等，双手手心对手心揉搓清洗



如图所示揉搓清洗指甲部分



如图要注意很好地洗手指、指尖



如图所示注意要充分洗指缝部分



如图，揉搓仔细地洗大拇指



不要忘记揉搓清洗手腕部分

## 要彻底避免三个“密”

### ●换气不良的密闭空间

- 要打开窗和门，勤换气

### ●有很多人聚会的密集场所

- 在室外也要避免进行有少数人在一起密集型运动（少数几个人的散步、健走可以）
- 在饮食店用餐时注意尽量与他人间隔一定的距离

### ●近距离讲话、发声的密切接触

- 要避免多人数参加的会餐
- 会议等时要相互间隔一坐位就座、并要相互错开着座
- 在地铁，电梯等狭窄的公共场所要避免谈天



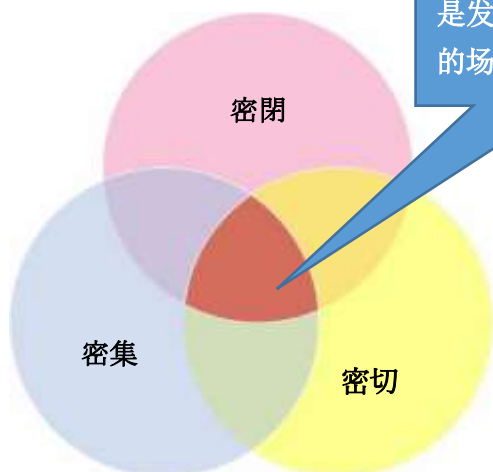
换气不良的密闭空间



有很多人聚会的密集场所



近距离讲话、发声的密切接触



请注意：这3个“密”的条件合在一起的地方，是发生集团感染高风险的场所！

## 信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう

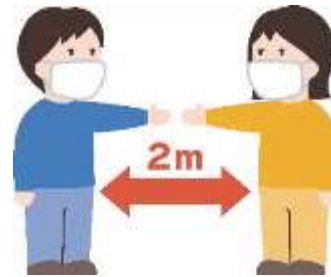
Para evitar o contágio do coronavírus.

「Dicas de convivência diária」 de Shinshu (Nagano)

3 regras básicas para evitar o contágio

① Distância interpessoal

- Manter distância entre pessoas de 2 m (mínimo 1 m) .
- Se for brincar, melhor escolher ambientes externos.
- Ao conversar, evite postura frontal, cara a cara.



② Usar máscara (de pano também são eficazes) e a Etiqueta da tosse

- Ao sair de casa e ao usar transporte público
  - Ao conversar pessoalmente ou ao conversar pelo telefone quando houver pessoas em volta
- 5 minutos de conversa equivale a tossir 1 vez



A máscara deve cobrir o nariz até o queixo

Se estiver sem máscara, cobrir o nariz e a boca com um lenço

Cobrir a boca e o nariz com o cotovelo ao tossir ou espirrar

③ Lavar as mãos e desinfetar os dedos

- Logo ao voltar para casa, lave as mãos e depois o rosto
- Trocar logo de roupa e, se possível, tomar banho também.
- Lavar bem as mãos com água e sabão por 30 segundos.



3 exemplos de Etiqueta da tosse

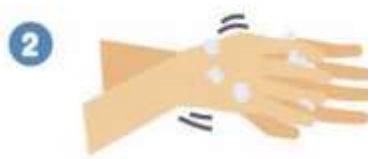
Outros cuidados

Como lavar as mãos.

- Mantenha as unhas da mão curtas.
- Retire o relógio e anéis antes de lavar as mãos.



1 Molhe as mãos com bastante água corrente, ensaboe e esfregue bem as palmas das mãos.



2 Esfregue as costas das mãos para frente e para trás, com a palma da outra mão.



3 Esfregue a ponta dos dedos e embaixo das unhas apoiando na palma da outra mão.



4 Lavar o espaço entre os dedos.



5 Lave o dedão de uma mão com movimentos de rotação da palma e dedos outra mão.



6 Lembre-se de lavar também o punho das mãos.

## Evitar 3 tipos de proximidade

●Ambientes fechados (confinados) com pouca ventilação.

- ☐ Abrir a porta/janelas com frequência para renovar o ar.

●Locais onde grande número de pessoas se reúnem.

- ☐ Mesmo em ambientes externos, evitar atividades em grupos (caminhadas ou corrida com poucas pessoas é permitido)
- ☐ Manter distância também ao comer em restaurantes.

●Conversar ou emitir voz muito próximo de outras pessoas.

- ☐ Evitar fazer as refeições em grupo
- ☐ Deixar uma cadeira vazia e ocupar as cadeiras em volta
- ☐ Evitar conversas dentro do trem, do elevador, etc.



Ambiente fechado mal ventilado.



Ambientes com aglomeração.



Conversas ou emissão de voz em proximidade.

### 信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



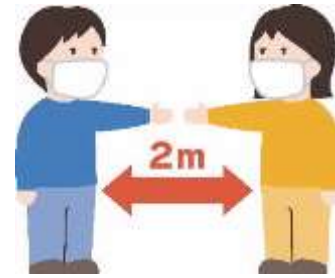
新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう

## GIỚI THIỆU, CHUNG TAY THỰC HIỆN MỘT CUỘC SỐNG MỚI

### 3 điều cơ bản phòng chống dịch

#### ① giữ khoảng cách giữa người với người

- giữ khoảng cách giữa người với người chừng 2m (tối thiểu 1m)
- nếu đi chơi hãy chơi bên ngoài thay vì chơi trong phòng
- khi nói chuyện nếu có thể đừng nói đối diện nhau



#### ② đeo khẩu trang. (khẩu trang vải cũng có tác dụng)

- những nơi đông người, nơi cơ quan công cộng
- những lúc nói chuyện, hoặc nói chuyện điện thoại khi có người khác ở gần

#### (Nói chuyện trong 5 phút giống như ta ho 1 cái)

#### ③ cách rửa tay khử trùng đúng cách

- khi về đến nhà việc đầu tiên là rửa tay tiếp theo rửa mặt
- thay trang phục nhanh nhất có thể hay đi tắm
- rửa tay tối thiểu 30 giây bằng nước và xà phòng

Nếu không có khẩu trang thì hãy dùng khăn tay hoặc giấy lau miệng để che



3 điều cần thiết khi bị ho

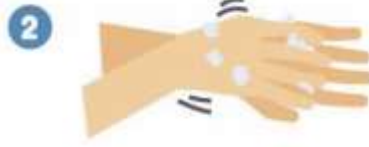
#### cách rửa tay đúng cách

Trước khi rửa tay

- cắt ngắn móng tay
- tháo đồng hồ và nhẫn đeo tay



Cho nước chảy ướt tay sau đó dùng xà phòng cọ vào lòng bàn tay,



Duỗi thẳng mu bàn tay rồi cọ vào.



Các ngón tay và trong kẽ móng tay cũng phải cọ sạch



Rửa sạch giữa các ngón tay.



Cầm các ngón tay cọ sạch



Và đừng quên rửa cổ tay

### 3 cái kín cần phải tránh

- không gian kín không thông gió

- cửa chính và cửa sổ mở thoáng lưu thông khí

- tập trung đông người

- dù là hoạt động ngoài trời cũng nên tránh tập trung đông người

(các nhóm ít người chạy bộ không sao)

- ở các quán ăn cũng cần giữ khoảng cách

- nói chuyện giao tiếp khoảng cách gần

- tránh ăn uống nói chuyện đông người

- ghé ngồi nên xen kẽ và tránh đối diện nhau

- hãy tự trọng khi nói chuyện ở trong tàu điện hoặc cầu thang máy



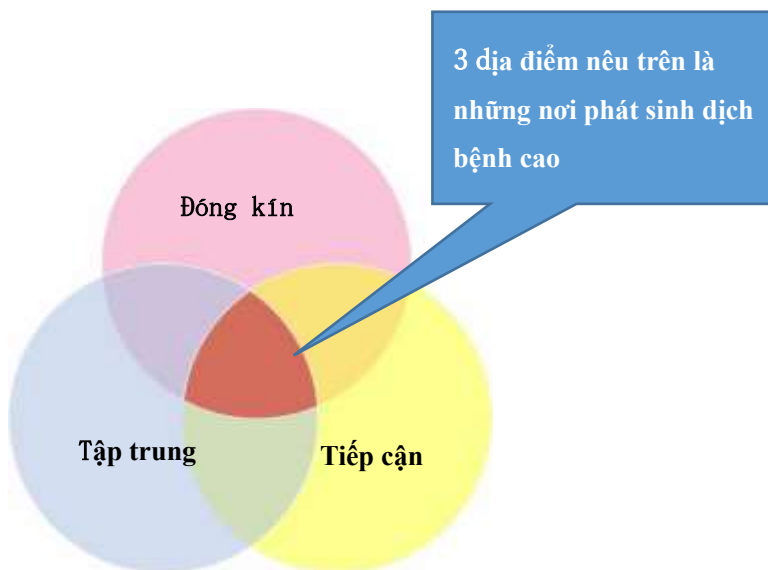
Không gian kín không có thông gió



Nơi tập trung kín người



Nói chuyện giao tiếp khoảng cách gần, kín



### 信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう



'주민 한사람 한사람이 감염을 방지하기 위해서'

## 감염 방지에 대해서

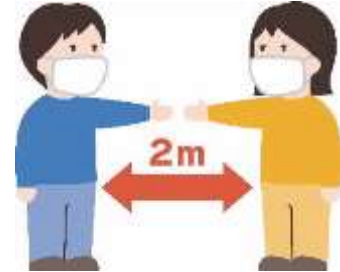
韓国語

나 가 노 식 '새로운 일상 생활의 장려'를 실천합시다

### 감염 방지의 3 가지 기본

#### ①신체적(사람과 사람의) 거리 확보

- 사람과의 간격은 가능한 한 2m(최소 1m) 벌림
- 놀러 가려면 실내보다 야외를 선택함
- 대화할 때는 가급적 정면을 피함



#### ②마스크 착용 및 기침 매너 철저화 (천 마스크도 유효합니다.)

- 외출하여 붐빔에 있을 때나 대중교통을 이용할 때
- 회화나 주위에 사람이 있는 가운데 전화할 때

5분간의 대화는 기침 한번과 같습니다

#### ③바지런한 손 씻기 및 손 소독

- 귀가하면 우선 손, 다음으로 세수함
- 가급적 빨리 갈아입고 가능하면 샤워함
- 손 씻기는 30초 정도 하고 물과 비누로 꼼꼼히



'기침 매너 3 가지'

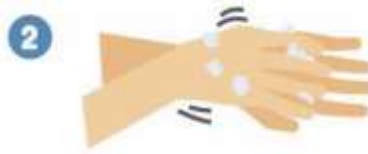
### 올바른 손 씻는 법

손 씻기 전에

- 손톱은 짧게 잘라 둡시다.
- 시계, 반지는 빼 둡시다..



흐르는 물에 손을 잘 적신 후 비누를 묻혀 손바닥을 자주 문지릅니다.



손등을 펴듯이 문지릅니다.



손가락 끝·손톱 사이를 잘 문지릅니다.



손가락 사이를 씻습니다.



엄지와 손바닥을 비틀어 씻어냅니다.



손목도 잊지 않고 잘 씻어냅니다.

출처 : 후생노동성

### 3 가지 '밀'을 피합시다

- 환기가 잘 안 되는 밀폐 공간
  - 창문과 문을 열고 자주 환기
- 많은 사람이 몰리는 밀집 장소
  - 야외에서도 밀집하는 운동은 피함  
(적은 인원의 산책, 조깅은 괜찮다)
  - 음식점에서도 거리를 둬
- 가까이에서 대화나 발성하는 밀접 장면
  - 많은 사람으로 회식 함은 피함
  - 옆 자리 하나를 두고 서로 엇갈리게 앉음
  - 전철, 엘리베이터 내에서는 대화를 자중함



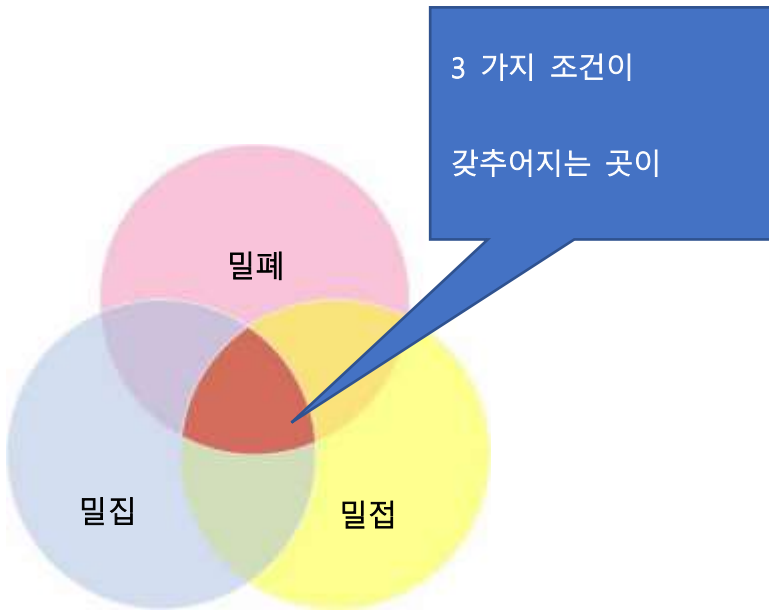
환기가 잘 되지 않는 밀폐 공간



많은 사람이 모이는 밀집 장소



가까이서 대화나 소리를 내는 밀접 장면



### 信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう

เพื่อเป็นการป้องกันการติดเชื้อโดยแต่ละบุคคล

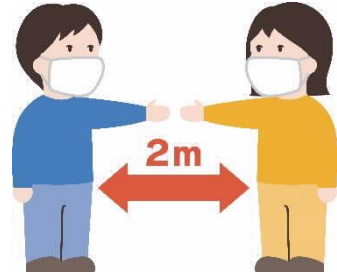
## การป้องกันการติดเชื้อ

ร่วมกันปฏิบัติตาม "คำแนะนำวิถีชีวิตปกติใหม่" ในแบบฉบับของจีนซู

### ข้อปฏิบัติพื้นฐาน 3 ประการในการป้องกันการติดเชื้อ

#### ① รักษาระยะห่างทางสังคม (ระหว่างคน)

- เว้นระยะห่างกับผู้อื่น 2 เมตร (หรืออย่างน้อย 1 เมตร)
- หากจะทำกิจกรรม ควรเลือกกิจกรรมกลางแจ้งมากกว่ากิจกรรมในร่ม
- ขณะพูดคุย ควรหลีกเลี่ยงการประชิดบริเวณใบหน้าให้มากที่สุด



#### ② สวมหน้ากากอนามัยและรักษามารยาทขณะไอจามอย่างเคร่งครัด (สามารถใช้หน้ากากผ้าได้)

- เมื่อไปในที่ที่มีคนพลุกพล่านหรือใช้บริการขนส่งสาธารณะ
  - เมื่อพูดคุยสนทนา หรือโทรศัพท์ขณะที่มีคนอยู่รอบๆ
- การพูดคุยสนทนา 5 นาที เทียบเท่ากับการไอ 1 ครั้ง



#### ③ หมั่นล้างมือและฆ่าเชื้อโรคที่นิ้วมือ

- เมื่อกลับถึงบ้าน ให้ล้างมือก่อน จากนั้นจึงล้างหน้า
- เปลี่ยนเสื้อผ้าโดยเร็วที่สุด และอาบน้ำถ้าเป็นไปได้
- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่เป็นเวลาประมาณ 30 วินาที

มารยาท 3 ข้อขณะไอจาม

### วิธีการล้างมือที่ถูกต้อง

ก่อนล้างมือ

- ตัดเล็บให้สั้น
- ถอดนาฬิกาและแหวนออก

1



เปิดน้ำล้างมือให้เปียก จากนั้นใช้สบู่ถูฝ่ามือ ทั้งสองข้าง

2



ขัดหลังมือให้ตั้ง แล้วถูให้สะอาด

3



ถูปลายนิ้วและระหว่างซอกเล็บอย่างระมัดระวัง

4



ถูซอกระหว่างนิ้ว

5



บิดและถูนิ้วหัวแม่มือ และฝ่ามือ

6



และอย่าลืมล้างข้อมือด้วย

### 3 สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง

- พื้นที่ปิดที่อากาศถ่ายเทได้ไม่ดี
  - เปิดหน้าต่างและประตูเพื่อระบายอากาศบ่อยๆ
- สถานที่แออัดที่ผู้คนจำนวนมากมารวมตัวกัน
  - หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีคนพลุกพล่านแม้อยู่กลางแจ้ง (เดินหรือวิ่งจ็อกกิ้งได้หากมีคนเพียงเล็กน้อย)
  - รักษาระยะห่างในร้านอาหาร
- สถานการณ์ที่ต้องสนทนาหรือพูดคุยในระยะประชิด
  - หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกับผู้คนจำนวนมาก
  - นั่งเว้นระยะห่างระหว่างที่นั่ง และนั่งเบาะสลับหว่างกัน
  - รมัตระวังตนเองเวลาสนทนาบนรถไฟ ลิฟต์ ฯลฯ



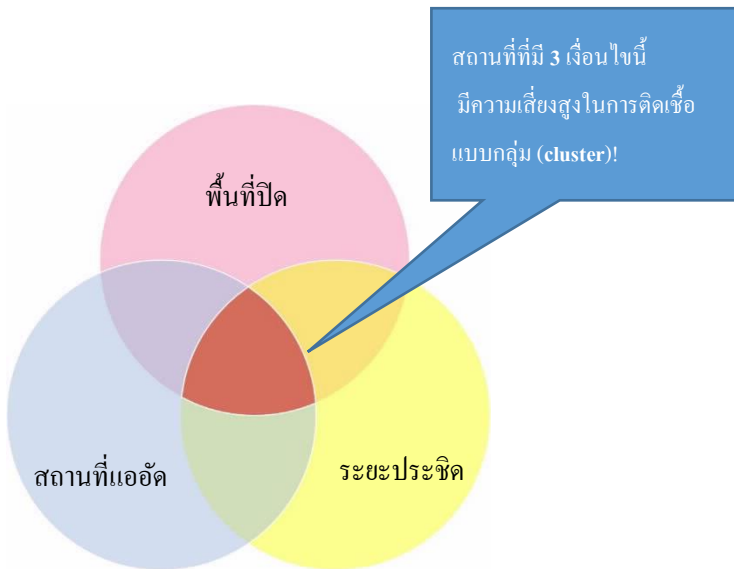
พื้นที่ปิดที่อากาศถ่ายเทได้ไม่ดี



สถานที่แออัดที่ผู้คนจำนวนมากมารวมตัวกัน



สถานการณ์ที่ต้องสนทนาหรือพูดคุยในระยะประชิด



### 信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう

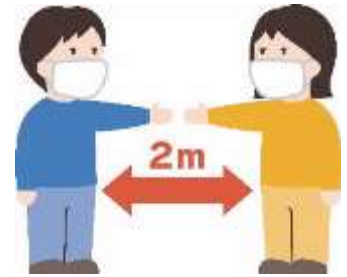
「Agar setiap penduduk dapat terhindar dari infeksi Covid-19」

「 Rekomendasi Gaya Hidup Baru 」 Dari Universitas Shinshu (Nagano)

3 aturan dasar untuk menghentikan penyebaran

①Pembatasan jarak sosial

- ❑ Jaga jarak sekitar 2 meter dari orang lain atau minimal 1 meter.
- ❑ Saat akan bermain, pilihlah di luar ruangan daripada di dalam ruangan.
- ❑ Hindari berbicara secara langsung dengan orang lain.



②Kenakan masker • Menjaga etika saat batuk (Boleh juga kenakan masker dari kain)

- ❑ Saat keluar di tempat umum atau saat menggunakan alat transportasi umum.
- ❑ Saat berbicara atau saat menelepon dan disekitarnya ada orang.



Masker harus menutupi hidung dan dagu

Saat berbicara selama 5 menit sama dengan seperti kita batuk 1 kali

③Sering mencuci tangan • Sterilkan tangan

- ❑ Cuci tangan dan muka saat pulang kerumah.
- ❑ Segera ganti baju dan bila mungkin langsung mandi.
- ❑ Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir minimal 30 detik.

Bila tidak ada masker gunakan sapatangan atau tissue untuk menutup hidung dan mulut



Tutupi mulut dan hidung dengan lengan baju

3 contoh etika saat batuk

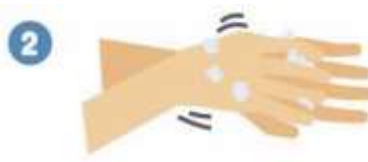
Sebelum mencuci tangan

Cara mencuci tangan yang benar

- Memotong kuku terlebih dahulu
- Melepaskan jam tangan, cincin dan lain-lain



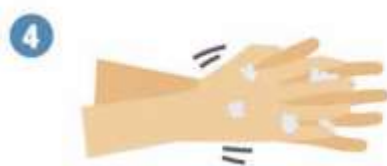
Basahi tangan dengan air mengalir, lalu gunakan sabun dan gosok kedua tangan.



menggosok punggung tangan yang dilebarkan.



Menggosok ujung jari dan bagian bawah kuku.



Menggosok sela-sela jari.



Menggosok ibu jari dengan gerakan memutar



Jangan lupa untuk menggosok pergelangan tangan

Mari kita hindari 3 kondisi dibawah ini

●Ruang tertutup dengan ventilasi buruk.

- Meningkatkan sirkulasi udara luar, dengan membuka Jendela dan pintu sesering mungkin.

●Tempat yang ramai dengan banyak orang di sekitarnya.

- Walaupun lokasi diluar ruangan, hindari aktivitas kelompok besar (Jalan kaki atau jogging dengan beberapa orang tidak masalah).
- Batasi jarak sosial saat berada di restoran.

●Berbincang-bincang dan berinteraksi dalam jarak dekat

- Hindari acara makan bersama dengan banyak orang
- Batasi kapasitas tempat duduk dengan mengosongkan satu kursi di antara kursi.
- Menahan diri untuk tidak berbicara saat berada didalam lift atau di dalam kereta, dll.



“Hindari ruang tertutup dan ventiklasi yang buruk”



Hindari tempat yang ramai



Hindari percakapan dalam jarak dekat

3 kondisi yang beresiko tinggi menimbulkan kluster Covid-19 !



信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



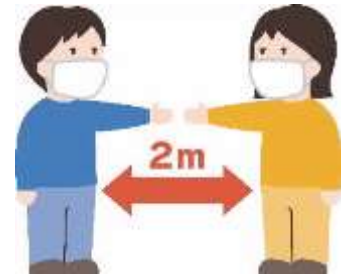
新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう

「New Lifestyle advice」 from Shinshu (Nagano)

3 basic rules to stop spreading the virus and avoid infection

① Social distancing

- Stay six-feet (2 meters) from others or at least 3 feet(1 meter) .
- When going to play, choose outdoors instead of indoors.
- Avoid talking face-to-face to another person.



② Wear a mask or cloth face coverings and practice proper Cough Etiquette

- When going out in public settings or using public transportation.
- When talking in person or by phone with other people nearby.

The mask must cover the nose and the chin.

5 min talking is the same as 1 coughing

If you don't have a mask, cover your nose and your mouth with a tissue



Cover your mouth and nose when you cough or sneeze using the inside of your elbow

③ Wash hands often and disinfect your fingers

- First thing back home, wash your hands and then your face.
- Change clothes soon and if possible take a shower.
- Wash the hands with water and soap for at least 30 seconds.



3 examples of Cough Etiquette

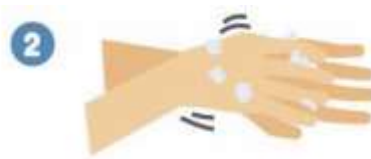
Handwashing tips.

Before washing your hands

- Keep your nails short.
- Took off your rings or watch.



Wet your hands with running water, apply soap and scrub your hands.



Scrub the backs of your hands.



Scrub your fingertips and under your nails.



Scrub between your fingers.



Scrub your thumb with circular movements.



Remember to scrub your wrists.

Let's avoid the Three Cs.

●Closed spaces with poor ventilation.

- Increase circulation of outdoor air, by opening windows and doors frequently.



Avoid Closed spaces

●Crowded places with many people nearby.

- Even at outdoors locations, avoid large group activities (walking or jogging with a few people is OK) .
- Keep social distancing while on restaurants.



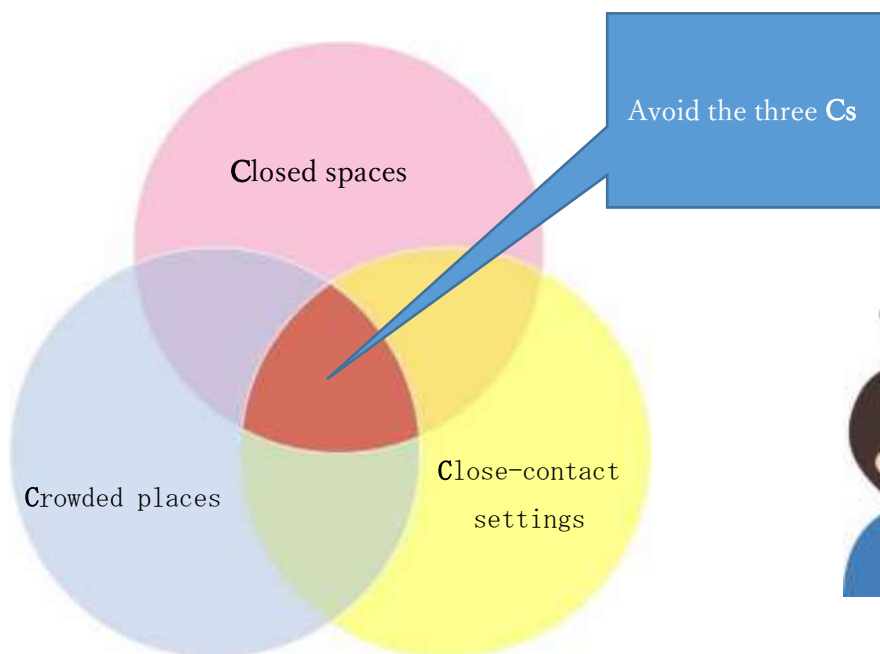
Avoid Crowded places

●Close-range conversations.

- Avoid dining out with many people together.
- Limit seating capacity by letting one seat unoccupied between seats.
- Refrain from talking while on the elevator or inside the train, etc.



Avoid Close-range conversations



信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう

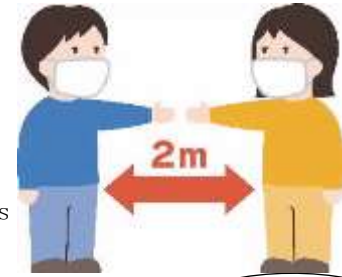


「Consejos de convivencia diaria」 de Shinshu (Nagano)

3 reglas básicas para evitar el contagio.

① Distancia interpersonal

- Manter la distancia entre personas de 2 m (mínimo 1 m) .
- Si fuera de paseo, mejor escoger ambientes abiertos que cerrados
- Al conversar, evite la postura frontal, cara a cara.



② Usar mascarilla (de tela también es válido) etiqueta al toser.

- Al salir de casa y usar transporte público
- Al conversar o al hablar Por el teléfono cuando hay personas alrededor.



la mascarilla debe cubrir desde la nariz hasta la barbilla.

5 minutos de conversación equivale a toser 1 vez

Si no tiene mascarilla, cubrir la nariz y la boca con un pañuelo

Cubrir la boca y la nariz con el codo al toser o estornudar.

③ Lavar las manos y desinfectar los dedos

- Justo al regresar a casa, lavar manos y después el rostro
- cambiarse enseguida de ropa, si es posible bañarse.
- Lavar bien las manos con agua y jabón por 30 segundos.



3 formas de etiqueta al toser.

Como lavar las manos

Otros cuidados:

- Mantenga las uñas de las manos cortas.
- Retire el reloj y anillo antes de lavar las manos.



Mojar bien las manos con agua corriente, enjabonar y restregar bien las palmas de las manos



restregar el dorsal de las manos, estirando los dedos. (ver el dibujo)



Restriegue la punta de los dedos y abajo de las uñas apoyando en la palma de una y otra mano.



Lavar el espacio que hay entre los dedos



Lave el dedo pulgar de ambas manos con movimientos de rotación.



No olvide lavar las muñecas de las manos.

## Evitar 3 tipos de cercanía

### ●Ambientes cerrados (confinados) con poca ventilación

- Abrir la puerta/ventanas con frecuencia para renovar el aire.

### ●Lugares donde un gran número de personas se reúnen

- Mismo en ambientes externos, evitar actividades en grupos (caminatas o carreras con pocas personas es permitido)
- Mantener la distancia al ir a comer a restaurantes.

### ●Conversar o emitir la voz muy cerca de otras personas

- Evitar comer en grupo
- Dejar un asiento libre y ocupar los asientos alrededor.
- Evitar conversaciones dentro de el tren y elevador, etc.



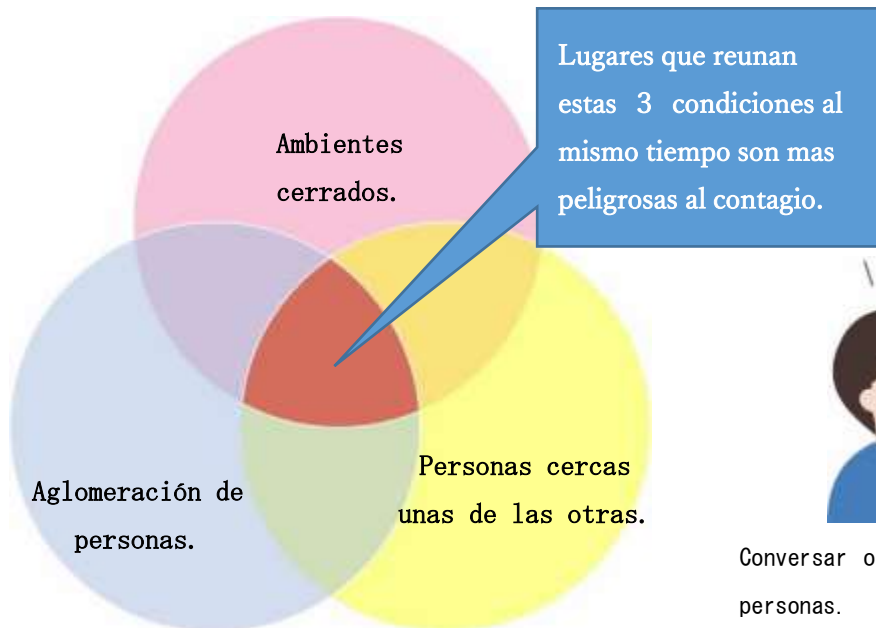
Ambiente cerrado y mal ventilado.



Ambientes aglomerados



Conversar o emitir la voz muy cerca de las otras personas.



## 信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう

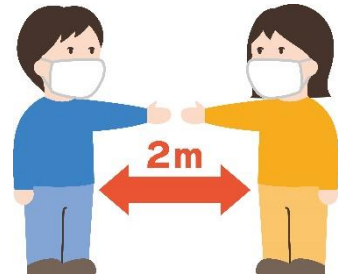
Tungkol sa pagpigil ng pagkahawa

Sundin at gawin ang panibagong istilo ng pamumuhay na nakatala sa 「New Normal」 Edisyon ng Shinshu

3 Pangunahing paraan ng pagpigil ng pagkahawa

①Pisikal (paglagay ng distansiya sa pagitan ng ibang tao)

- Maglagay ng 2-metrong distansiya (kahit 1 m) sa pagitan ng iba
- Piliing mamasyal sa open space kaysa sa loob ng isang gusali
- Iwasang mag-usap ng magkahaarap



②Pagsusuot ng mask • tamang asal sa pag-ubo (epektibo din ang telang mask)

- Kapag lalabas at nasa mataong lugar, at sasakay sa pampublikong sasakyan
- Kapag nag-uusap o may kausap sa telepono at may tao sa paligid

Ang 5 minutong pag-uusap ay katumbas ng isang pag-ubo

③Madalas na paghugas ng kamay • pag-disinfect

- Pagdating ng bahay, hugasan muna ang kamay bago ang mukha
- Magbihis agad at maligo kung posible
- Hugasang maigi ang kamay ng sabon at tubig nang 30 segundo



3 tamang asal sa pag-ubo

Tamang paraan ng paghugas ng kamay

Bago maghugas ng kamay

- Gupitin nang maikli ang mga kuko
- Tanggalin ang relo at singsing



Basain muna ang kamay sa dumadaloy na tubig at gumamit ng sabon at kuskusin ng maigi ang kamay



Kuskusin ang kamay na parang pinapahaba ang likod ng kamay



Kuskusin ng maigi ang dulo ng mga daliri at kuko



Hugasan ang pagitan ng mga daliri



Hugasan na parang pinipilipit ang palad at hinlalaki (thumb)



Huwag kalimutang hugasan ang braso.

## Iwasan ang 3 C' s

### ●Saradong espasyo na hindi dumadaloy ang hangin

- Buksan ang bintana at pinto upang dumaloy ang hangin

### ●Lugar na marami ang nagtitipon (siksikan ang tao)

- Iwasan ang pag-ehersisyo nang siksikan kahit nasa labas  
(Puwede ang pag-jogging at paglalakad-lakad sa maliit na grupo)
- Dumistansiya kahit sa kainan

### ●Paglabas ng boses at pag-uusap ng magkakalapit

- Iwasan ang pagkain ng may malakihang grupo
- Maglagay ng espasyo sa pagitan ng katabi at umupo ng alternate
- Kumilos nang may tamang asal sa loob ng tren at elevator



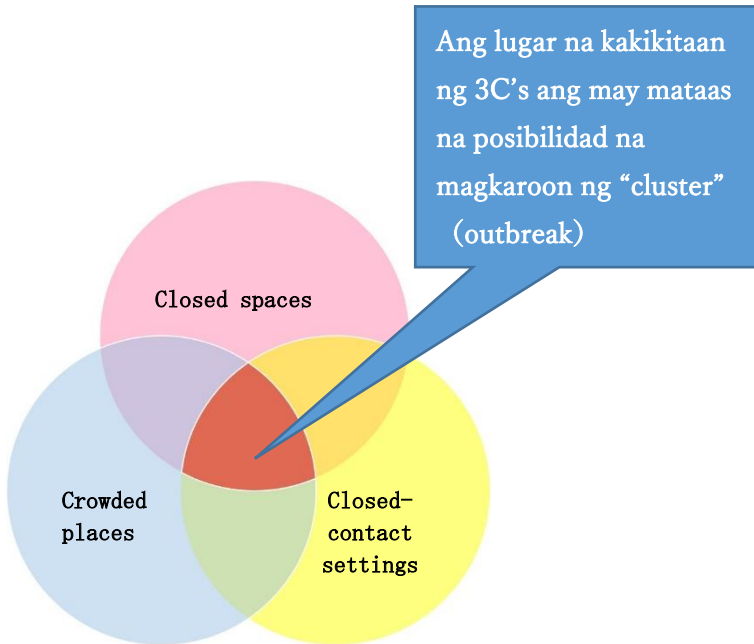
Saradong espasyo na hindi dumadaloy ang hangin



Lugar na marami ang nagtitipon

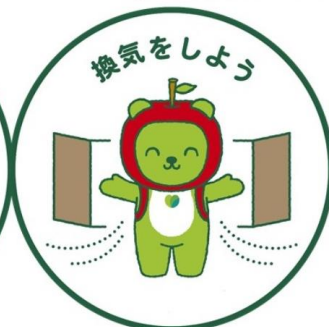


Paglabas ng boses at pag-uusap ng magkakalapit



## 信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう