

感染症予防のためにできること

HOW TO PREVENT INFECTIOUS DISEASES.

预防传染病的有效措施 / 감염증 예방을 위해 할 수 있는 일

心がける10の習慣

We keep in mind to have 10 manners.
用心养成 10 种习惯 / 유의할 10개의 습관



マスクを着用する

Wear a mask

佩戴口罩

마스크를 쓴다



ひんぱんに
手を洗う

Wash your hands

勤洗手

자주 손을 씻는다



うがいをする

Gargle with mouthwash

勤漱口

입을 행구다

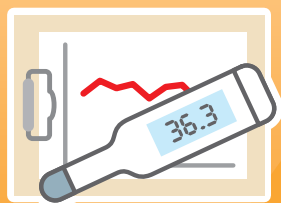


手指を消毒する

Disinfect your hands

手指消毒

손을 소독한다



検温をする

Check
body temperature

測量体温

체온을 측정한다



人と距離を取る

Observe
physical distancing

与人保持距离

사람과의 거리를 두다



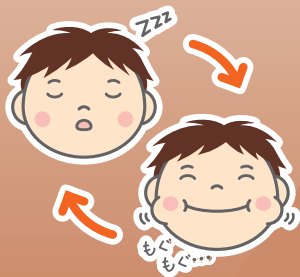
目鼻口を

さわらない

Do not touch face

不要触摸眼鼻口

눈 코 입을 만지지 말 것



よく眠り、

よく食べる

Sleep enough,

Eat healthy food

注意睡眠、注意饮食

잘자고 잘먹는다



適度な運動をする

Exercise regularly

适度运动

적당한 운동을 한다



こまめに

換気をする

Well ventilated room

勤通风换气

자주 환기를 한다