

As coisas que podemos fazer!

# COMO SE PROTEGER DO NOVO CORONAVIRUS!

Precisamos trabalhar juntos para impedir a propagação do novo coronavírus!



## Máscara de pano

Ponto-chave

Mesmo usando uma máscara Etiqueta para tosse

Ponto-chave

Mantenha sua máscara Limpa.

O vírus é transmitido quando você tosse ou espirra, mesmo usando a máscara de pano.



Lave a máscara todos os dias



Tenha certeza de lavar a máscara todos os dias e substitua-a por uma nova quando estiver suja.



Não cubra a boca com as mãos. Lave as mãos se você o fez.



Quando espirrar, cubra a boca com o interior do cotovelo, mesmo quando com máscara.

Não use máscara suja.



Se você tocar sua máscara



Evite tocar sua máscara

Lave suas mãos

Se você tocar na máscara, lave as mãos

## Lavagem das mãos

Ponto-chave

A melhor maneira de prevenir Lave as mãos por 20 segundos com sabão

Ponto-chave

Após a lavagem Seque e hidrate as mãos após a lavagem

A lavagem das mãos é a maneira mais eficaz de prevenção de vírus

Suponha que haja 1 milhão de vírus em suas mãos antes de lavar...

Lave com sabão por 10 a 30 segundos + lavagem com água 15 seg

Você pode reduzir o número do vírus para algumas centenas



Lave as mãos por 20 segundos com sabão

Quando lavar as mãos



Antes e depois

Antes e depois de comer

Depois de usar o banheiro

É menos provável que o vírus se espalhe se você secar bem as mãos.

Secar



Use hidratante à noite em suas mãos secas devido ter lavado.



Como lavar as mãos

Quanto tempo é de 20 segundos? ...Canta canção de "Feliz aniversário" e "Brilha brilha estrelinha" do início ao fim.



comic by emura yasuko

Sem discriminação ou judiação

Se seus amigos foram infectados, lembre-se bem que eles não têm culpa, estão se esforçando para melhorar e passando por um momento difícil, depois de melhorar, o vírus não se espalhará mais.



Trabalhando duro para combater o vírus



有志によるボランティアチームに翻訳していただきました。

発行：佐久医師会 教えて！ドクタープロジェクト・佐久市・佐久市教育委員会 2020年4月発行