

COVID-19 感染拡大を防止しよう

外出を控えると、 感染リスクが下がります

こんな外出はダメ！

- ・みんなでパーティー
- ・みんなでバーベキュー
- ・おしゃべりしながらの食事
- ・長時間のショッピング
- ・カラオケなど声を出す
アクティビティ



他の人と接触する行動はダメです！



こんな外出ならOK！

- ・生活に必要な短時間の買い物
- ・病院の受診
- ・広い屋外でのジョギング、散歩
- ・人の少ない公園でリラックス
(遊具に触ったあとは手を洗うこと)

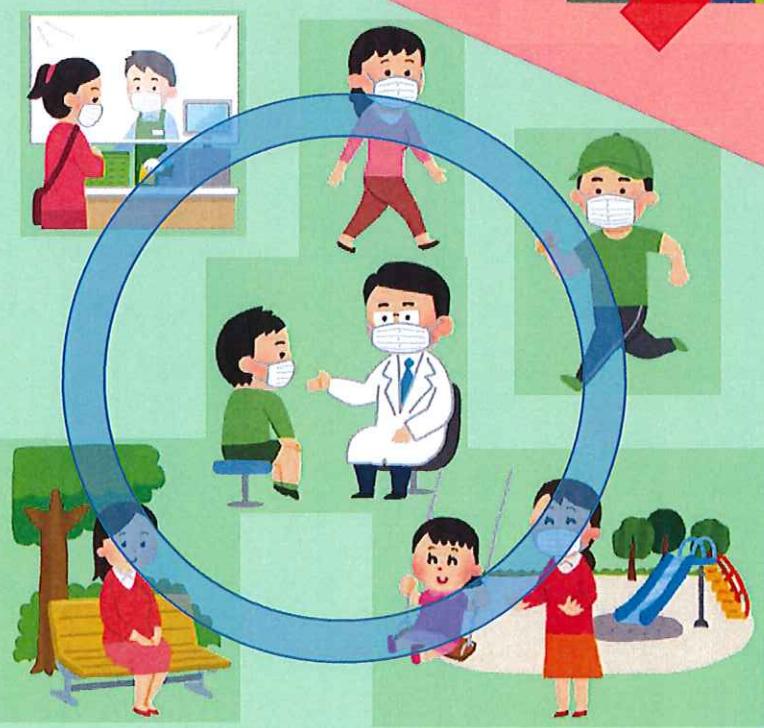
他の人と接触しないように距離を確保し、マスクを着けて行動しましょう。

By avoiding unnecessary outings, you can reduce the risk of infection!

Avoid these outings!

- Parties with lots of people
- Barbecues with lots of people
- Eating while chatting
- Long, leisurely shopping
- Vocal activities such as karaoke

Avoid activities that lead to contact with other people!



These outings are OK!

- Short shopping trips necessary for daily life
- Examinations at clinics
- Jogging or walking in open outdoor areas
- Relaxing in an uncrowded park
(Wash your hands after touching any play areas etc.)

Maintain social distance with other people and make sure to wear a mask!

控制外出， 感染风险降低

这样的外出是不可以的！

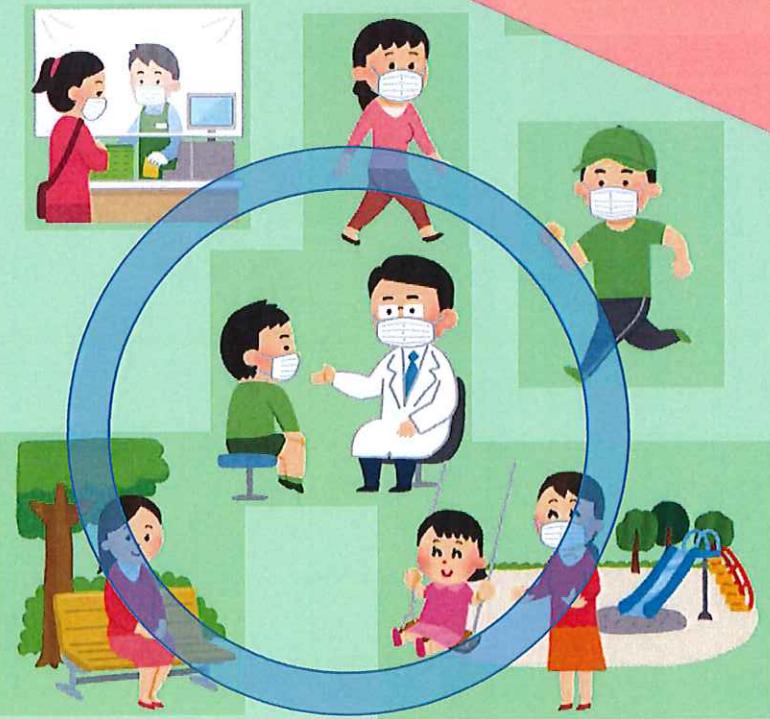
- 大家一起聚会
- 大家一起烤肉
- 边说话边吃饭
- 长时间购物
- 唱卡拉ok等活动



这样的外出是可以的

- 短时间购买生活必需品
- 去医院就医
- 在广阔的室外购物，散步
- 人少的地方放松
(接触设施后要洗手)

确保和他人保持不接触的距离，
戴好口罩活动。



Vamos prevenir a propagação da infecção do COVID-19

O risco de infecção diminui ao evitar saídas.

Evite sair destas formas

- Festas em grupos
- Churrascos em grupos
- Refeições conversando
- Compras por longas horas
- Atividades que usem voz alta como Karaoke e outros.

Evite atividades que entrem em contato com outras pessoas !



Prefira atividades destas formas !

- Compras curtas de itens necessários para o dia a dia.
- Consultas hospitalares
- Caminhadas e corridas ao ar livre em locais espaçosos
- Relaxar em parques com poucas pessoas

(Lavar as mãos caso tenha tocado em algum brinquedo do parquinho)

Mantenha a distância para não entrar em contato com outras pessoas, portando sempre a máscara.



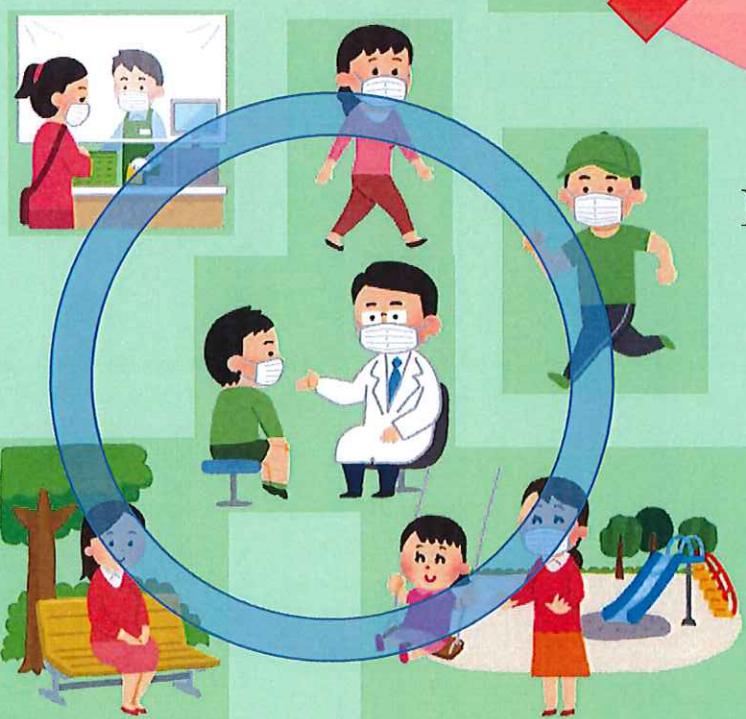
Khi bạn hạn chế ra ngoài sẽ giảm được nguy cơ lây nhiễm

Không thể chấp nhận việc ra ngoài sau

- Tổ chức ăn tiệc với mọi người
- Ăn đồ nướng BBQ với mọi người
- Vừa ăn uống vừa nói chuyện
- Mua sắm trong thời gian dài
- Những hành động cần phát ra tiếng như hát Karaoke



Hạn chế hành động tiếp xúc với người khác !



Những hành động sau OK !

- Đi mua sắm thời gian ngắn những đồ dùng cần thiết
- Đi viện khám bệnh
- Đi dạo, chạy bộ ở ngoài trời, khu vực rộng lớn
- Thư giãn trong công viên ít người (Rửa tay sau khi chạm vào đồ vật)

Giữ khoảng cách để không tiếp xúc với người khác và luôn chú ý đeo khẩu trang.

Sa Pagiwas ng Paglabas- labas Mababawasan ang Peligro ng Impeksyon

Mali ang mga rason na ito para lumabas!

- Magparty kasama ang lahat
- Magbbq kasama ang lahat
- Pag-uusap habang kumakain
- Mahabang oras ng pamimili
- Mga aktibidad na magu-udyok
lakasan ang boses tulad ng pag-
karaoke

IWASAN ang mga aksyon na
pisikal na maglalapit sa ibang tao!



OK ang mga rason na ito para lumabas

- Mabilis na pamimili para sa pang araw-araw
- Pag konsulta sa ospital
- Pagja-jogging at paglalakad sa malawak na lugar
- Pagre-relax sa park na kaunti lang ang tao
(Maghugas mabuti ng kamay pagkatapos hawakan ang mga kagamitan sa palaruan)

Panatilihin ang distansya sa ibang tao,
at magsuot ng mask.