

新型コロナに 打ち勝つために

マスク着用と
手洗いの徹底

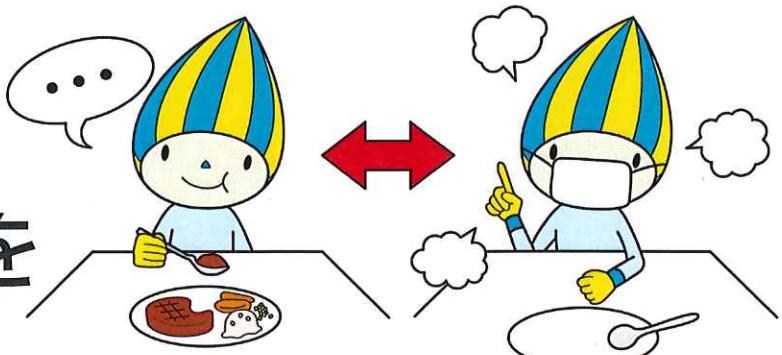


無理をしない

Eat and Silent

Talk with Mask

食事は静かに
会話はマスクを



手洗いのすすめ

5つのタイミング



1. 公共の場所から帰った時
2. 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
3. ご飯を食べる前
4. 病気の人のケアをした時
5. 人が手を触れるものに触った後

行動ストップ!!

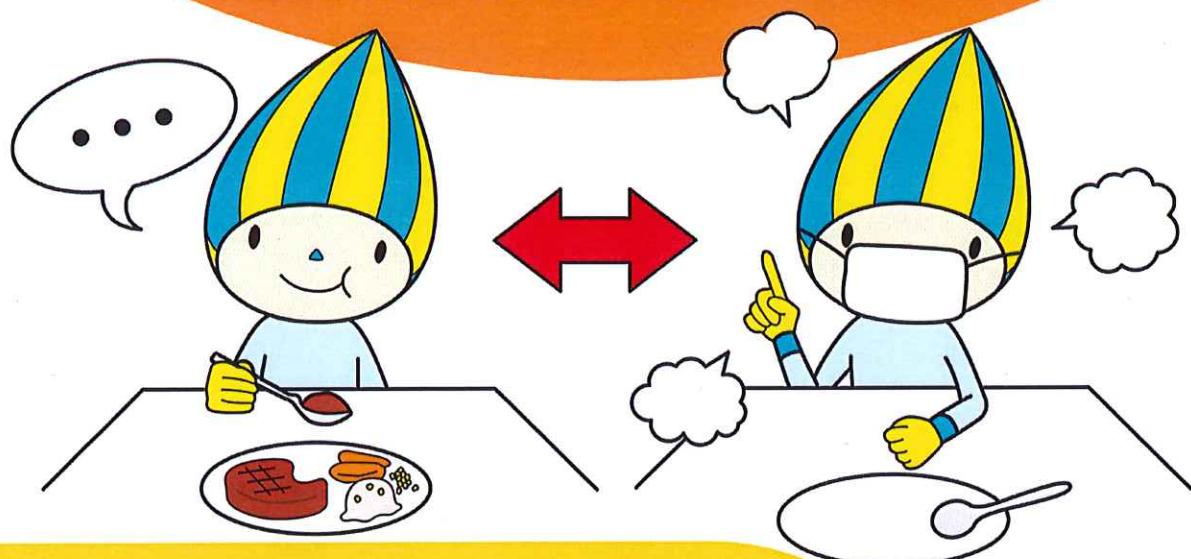
こんな症状が出たら
無理をしない

1. 息苦しさ
2. 強いだるさ
3. 発熱が続く



体調がおかしいな...
と思ったら、即、
行動ストップ!

食事は静かに 会話はマスクを



「家族以外の大人数」「酒類を伴う大人数」
の飲食は控えましょう

年度替わりの行事に伴う食事会

(卒業式、入学式、送別会、歓迎会、花見など)
に感染リスクが潜んでいます



To Beat COVID-19

Wear a mask & wash your Hands



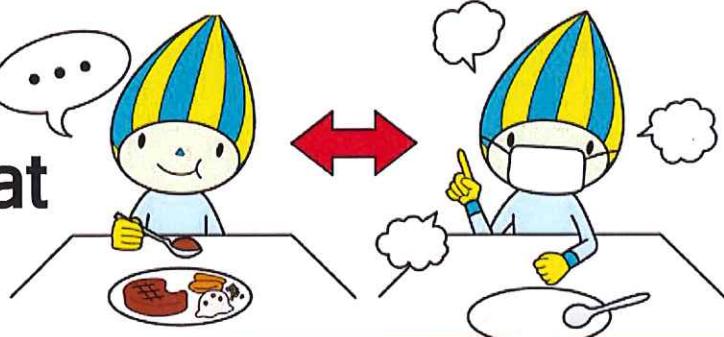
Do not push yourself if unwell

Eat in silence

Wear a mask to chat

Eat in Silence

Wear a Mask to Chat



Hand-washing Recommendations

5 times to do it



- 1. After returning from a public place**
- 2. After coughing, sneezing or scratching your nose**
- 3. Before eating**
- 4. After caring for a sick person**
- 5. After touching something other people also touch**

Stop Going Out!

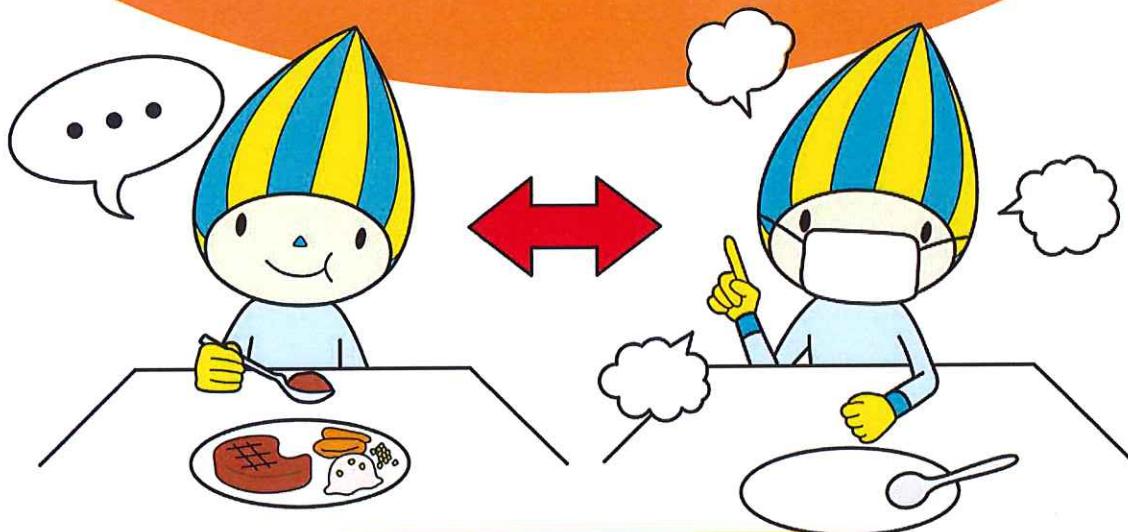
Do not push yourself if you have these symptoms:

1. Shortness of breath
2. Strong feelings of tiredness
3. Lasting fever



If you think
“I feel a bit odd..”
Then stop going out
straight away!

Eat in Silence Wear a Mask to Chat



Avoid eating & drinking “in big groups other than your family” and “in large groups involving alcohol”

Dining events at the end of the fiscal year

(Graduation, university entrance, farewell & flower-viewing parties etc.)

bring risk of infection!



为了战胜 新冠病毒

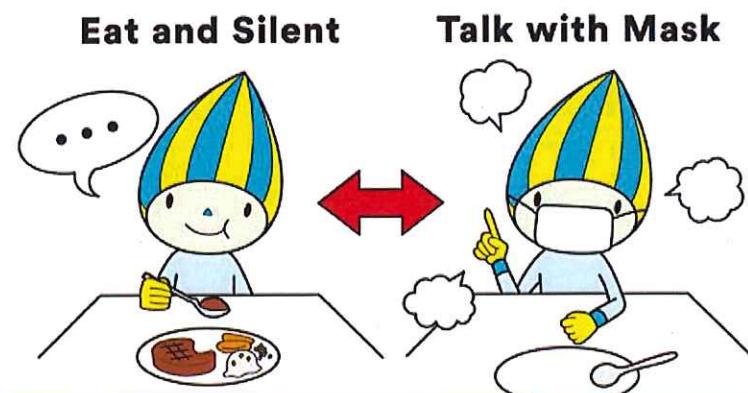
戴口罩勤洗手



注意休息

吃饭不聊天

聊天戴口罩



岐阜县

推荐洗手的 5个时机



- 1.从公共场合回家的时候
- 2.咳嗽，打喷嚏，捂住鼻子之后
- 3.吃饭之前
- 4.照顾病人前后
- 5.触摸过他人手的时候

这个时候请注意!!

有以下状况千万注意
不要勉强！

- 1.呼吸困难时
- 2.感觉特别疲惫时
- 3.有连续发热时



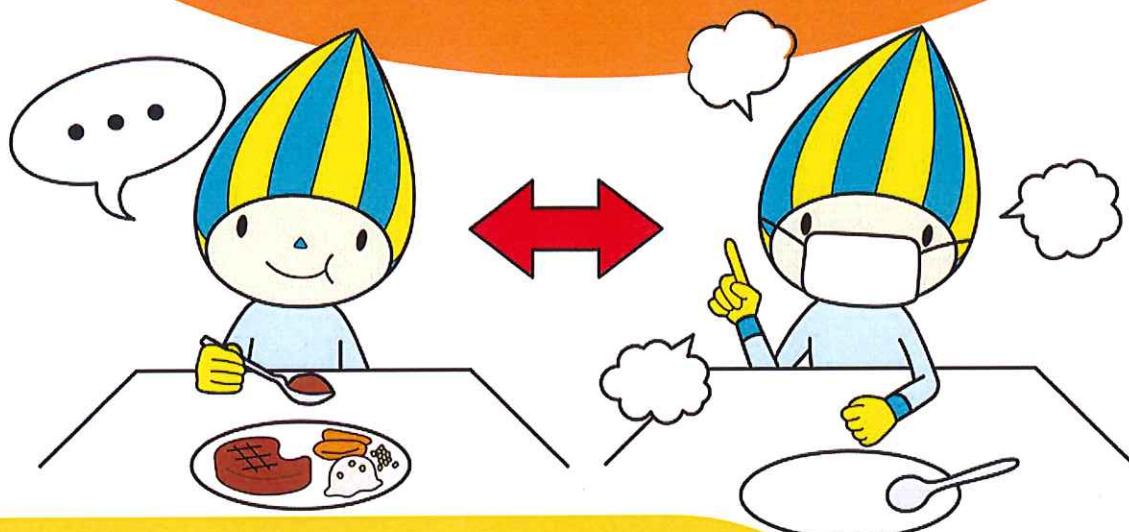
STOP



觉得身体不舒服时
立刻

引起注意!

吃饭不聊天 聊天戴口罩



「和家人以外的多人聚会」「多人一起的聊天喝酒聚会」这样的聚会请少参加

每年的例会

(卒業式、入学式、送別会、歓迎会、賞花会)

存在潜在的感染风险



岐阜县

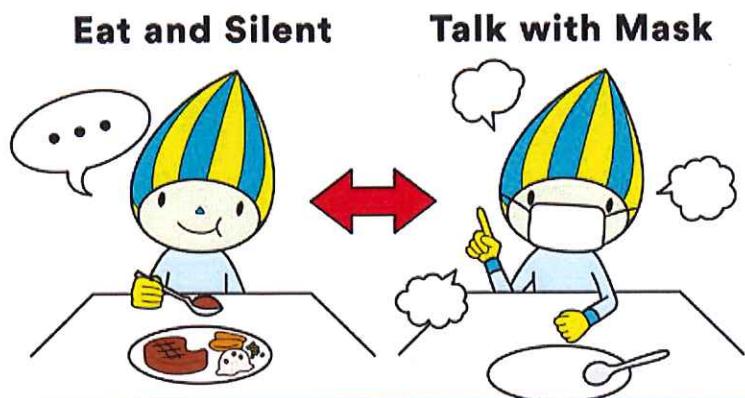
Para superarmos o Corona

Utilize máscaras
e lave as mãos



Repouse quando
necessário

Faça as refeições
silenciosamente e
utilize máscaras para
conversar.



Recomendações de higienização das mãos em 5 ocasiões

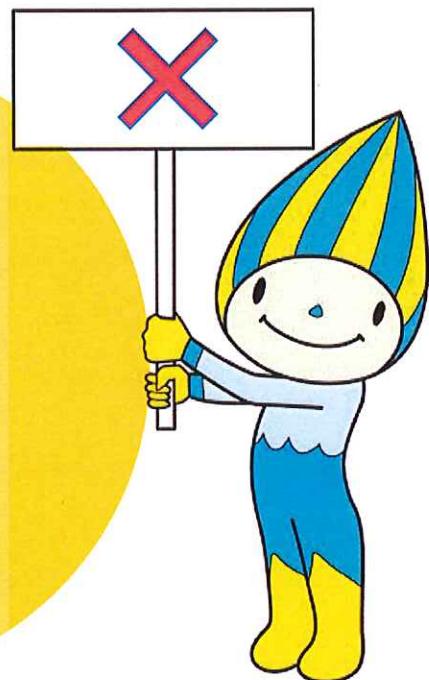


- 1 . Após voltar de lugares públicos**
- 2 . Após tossir, espirrar ou assoar o nariz**
- 3 . Antes das refeições**
- 4 . Após atender ou cuidar de enfermos**
- 5 . Após tocar em algo que outras pessoas utilizaram**

Fique em repouso!!

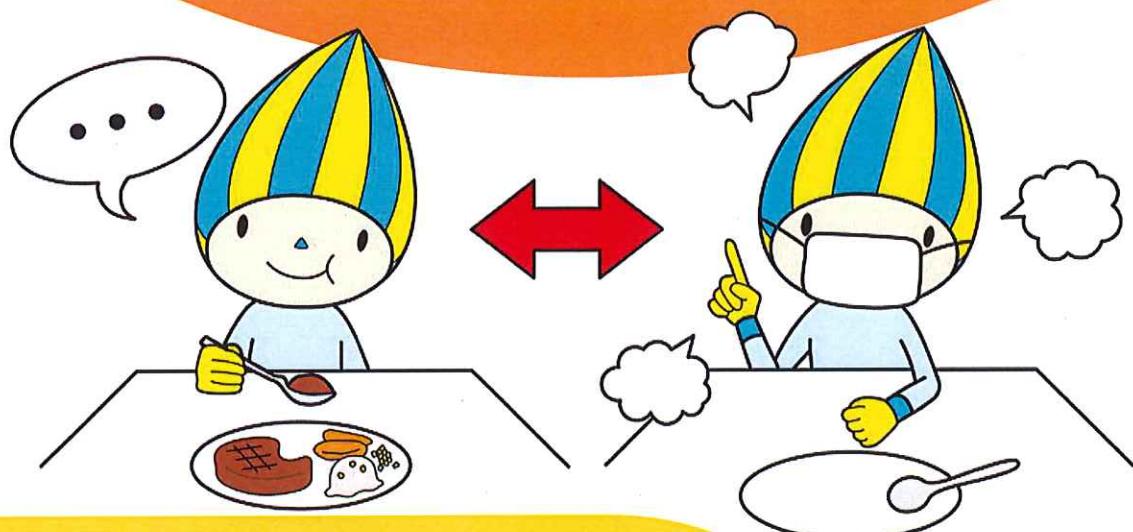
Em caso de alguns destes
sintomas, não abuse

- 1 . Falta de ar
- 2 . Forte fadiga
- 3 . Febre contínua



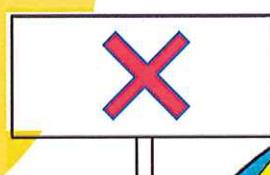
Em caso de
suspeitas,
**Fique em
repouso!!**

Faça as refeições silenciosamente e utilize máscaras para conversar



Evite refeições com “grandes números de pessoas que não são de sua família” ou em “grandes números de pessoas com bebidas alcoólicas”

Festas e eventos anuais com refeições (Formaturas, cerimônias escolares, festas de despedida e boas-vindas, hanami, etc.) possuem altos riscos de infecções.



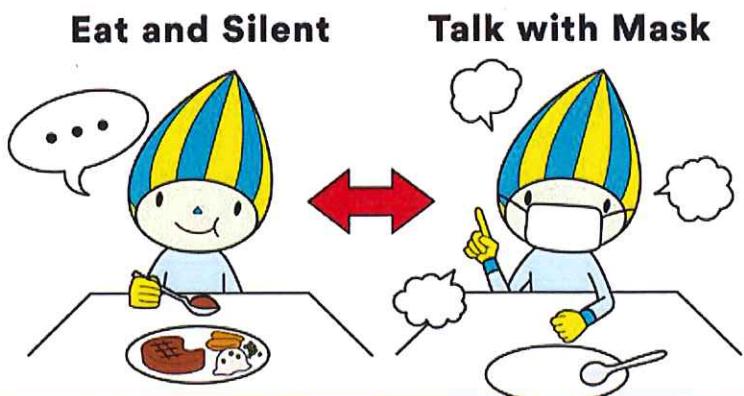
Để Đánh Thắng Covid-19

Thực hiện triệt để việc đeo khẩu trang và rửa tay



Không cố di
chuyển khi ôm

Yên Lặng khi Ăn
Đeo Khẩu Trang
khi Nói Chuyện



Khuyến Nghị Rửa Tay

Tại 5 Thời Điểm



- 1.Trở về nhà từ khu vực công cộng**
- 2.Khi lau mũi, ho hoặc hắt hơi**
- 3.Trước khi ăn**
- 4.Khi chăm sóc người bệnh**
- 5.Sau khi chạm tay vào đồ vật
người khác đã sờ, chạm vào.**

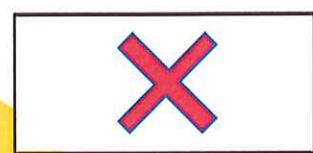
Dừng mọi hành động!!

Khi có những biểu hiện sau

1. Khó thở

2. Cơ thể mệt mỏi

3. Sốt kéo dài

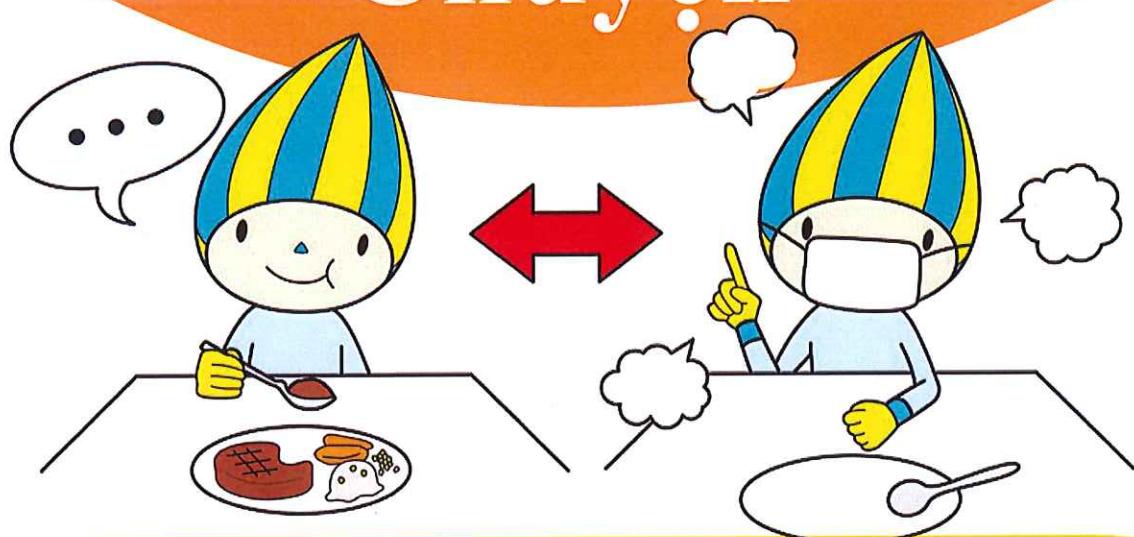


STOP

Khi thấy cơ thể không
khỏe, hãy ngay lập tức

Dừng mọi hành
động!

Yên Lặng Khi Ăn Đeo Khẩu Trang Khi Nói Chuyện



Hạn chế ăn uống [với đông người lớn, không phải cùng gia đình] [đông người lớn cùng uống rượu]

Tránh các bữa tiệc liên hoan, sự kiện có nguy cơ lây nhiễm cao (lễ tốt nghiệp, khai giảng, tiệc chia tay, tiệc chào mừng, hội ngắm hoa..vv..)



Para Manalo Tayo Laban sa COVID-19

Magsuot ng mask at
Mag-handwashing



Huwag pilitin kung
masama ang
pakiramdam

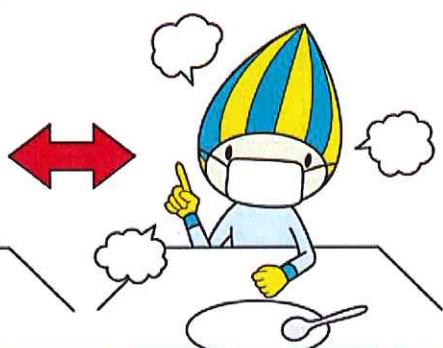
Tahimik na kumain

Naka mask kung
makikipag-usap

Eat and Silent



Talk with Mask



Kailan Maganda Mag- Handwashing 5 Key Timing

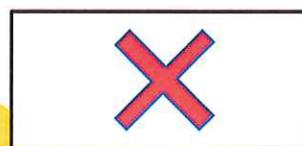


- 1. Pag-uwi galing sa labas**
- 2. Kapag umubo, bumahing,
o nag- singa ng sipon**
- 3. Bago kumain**
- 4. Kapag nag-aalaga ng maysakit**
- 5. Matapos hawakan ang bagay na
hinawakan ng maraming tao**

STOP ACTIVITIES

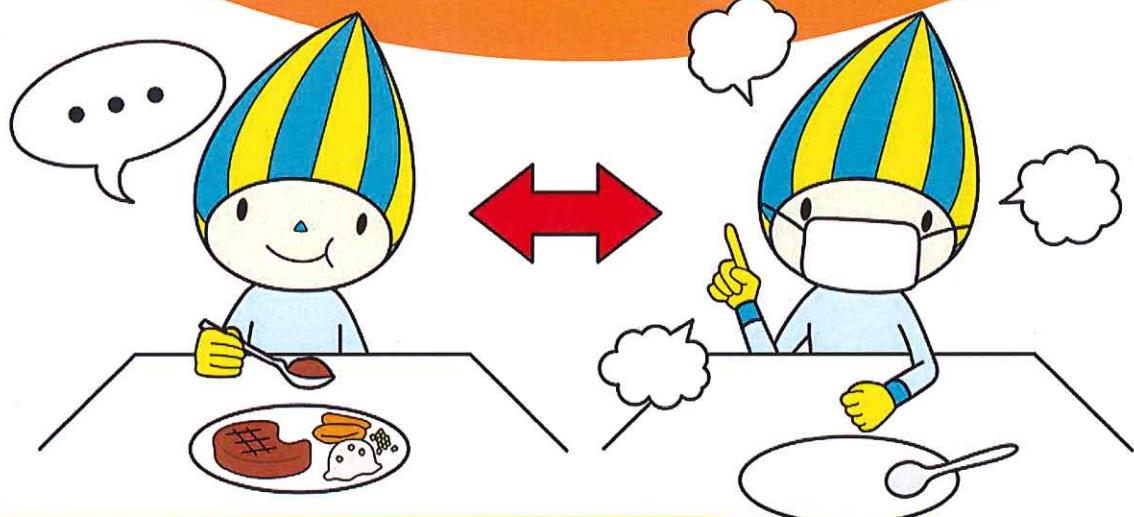
Kung may ganitong mga
nararamdaman, huwag
pilitin ang katawan

1. Hirap sa paghinga
2. Sobrang pagod
3. Hindi nawawalan
ng lagnat



Huwag ng
lumabas
kung: “Parang
hindi maganda ang
pakiramdam ko...”

Tahimik na Kumain Mag-usap ng naka mask



Iwasan ang “Pagkain at Pag-inom kasama ang maraming bilang ng tao”.

Mataas ang risk ng impeksyon sa Yearly Events o Parties (Graduation Ceremony, Entrance Ceremony, Farewell at Welcome Party, *hanami*, atbp.)

