

Nous devons être solidaires pour empêcher la propagation du nouveau corona virus

ce que nous devons faire!

# Comment vous protéger du nouveau corona virus



## Masque en tissu

point important

même en portant le masque, il faut bien couvrir la bouche quand vous toussiez pour éviter de diffuser aux autres personnes

point important

garder votre masque propre.

Le virus peut sortir à travers votre masque en tissu quand vous toussiez ou éternuez.

Assurez-vous de laver votre masque tous les jours et de le remplacer par un nouveau quand il est sale.

Lavez votre masque en tissu tous les jours.

Ne pas porter votre masque s'il est sale.

Si vous touchez l'intérieur de votre coude (voir photo), même si vous portez le masque.

Si vous touchez le masque, lavez-vous les mains.

Evitez de toucher votre masque.

Ne pas couvrir votre bouche avec vos mains, lavez vos mains immédiatement si vous le faites.

Si vous touchez le masque, lavez-vous les mains.

## Se laver les mains

point important

la meilleure façon de prévention laver au savon pendant 20 secondes

point important

après lavage, sécher et hydrater les mains.

Le lavage des mains est le moyen le plus efficace de prévention contre les virus.

Supposons qu'il y ait 1 million de virus sur vos mains avant de se laver.

Laver avec du savon pendant 10-30 secondes + rincer avec de l'eau 15 secondes.

Vous pouvez réduire le nombre de virus à quelques centaines.

Lavez-vous les mains avec du savon pendant 20 secondes.

Quand il est nécessaire de se laver les mains.

Avant et après le repas.

Après avoir utilisé les salles de bains.

Après avoir joué.

Après avoir lu un livre de bibliothèque.

Après avoir touché votre masque.

Le virus est moins susceptible de se propager si vous vous séchez bien les mains.

Dry

Utiliser une crème hydratante la nuit sur vos mains trop sèches à forcer de les laver beaucoup.

### Comment se laver les mains

Combien de temps dure 20 secondes? Chantez la chanson « joyeux anniversaire » ou « au clair de la lune » du début à la fin.

1. Paume à paume
2. Le dos des mains
3. Entre les doigts
4. Les ongles
5. Base des pouces
6. Les poignets

comic by emura yasuko

Pas de discrimination ou de culpabilité!

Si votre ami est infecté, n'oubliez pas que ce n'est pas de sa faute, qu'il/elle fait de gros efforts, qu'il/elle traverse une période difficile et qu'après qu'il/elle s'est rétabli, le virus ne se propage plus de lui/elle.

Travaillons dur pour lutter contre le virus.



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