

かんせんしょうたいさく きょうりよく ねが
◆ 感染症対策へのご協力をお願いします ◆

Please cooperate in measures against infectious diseases.

防控感染症！ 请予以配合

しんがた 新型コロナウイルスを含む

かんせんしょうたいさく 基本は、

てあら 手洗い や

ちやくよう ふく せき マスクの着用を含む 咳エチケット です。

The basic measures against infectious disease, as well as the novel coronavirus, are **washing hands** and **"coughing manners"** including wearing a mask.

包括新型冠状病毒在内的 感染症の基本対策は **"洗手"** 和 **"包括佩戴口罩的咳嗽礼仪"**。

てあら 手洗い / Washing hands / 洗手

つめ みじか き *爪は短く切っておきましょう / Keep your fingernails short. / 要把指甲剪短

どけい ゆびわ はず *時計や指輪は外しておきましょう / Remove wristwatches and ring. / 取下手表和戒指

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
 After thoroughly wetting your hands with running water, apply soap and rub the palms well.
 在流动水下，将双手充分淋湿后，涂上肥皂，充分揉搓手掌。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
 Rub the back of your hands up and down.
 揉搓手掌时，手背要伸直。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
 Thoroughly rub the fingertips and nails.
 要充分揉搓指尖和指甲之间。
- 4 指の間を洗います。
 Wash between your fingers.
 清洗手指与手指之间。
- 5 親指と手のひらをねじり洗いします。
 Twist and wash your thumbs with the palms of your hands.
 握住大拇指与手掌旋转揉搓。
- 6 手首も忘れずに洗います。
 Don't forget to clean your wrists.
 不要忘记清洗手腕。

せっ あら お 石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパーでよく拭き取って乾かします。

After cleaning with soap thoroughly rinse with water and wipe dry with a clean towel or paper towel.

用肥皂清洗完毕后，要用流水清洗干净，然后用清洁的毛巾或纸巾好好地擦干。

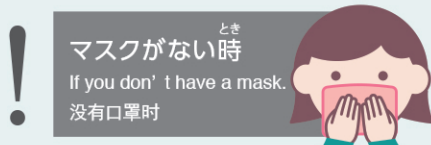
せき 咳エチケット / Coughing manners / 咳嗽礼仪



ちやくよう くち はな おお マスクを着用する(口・鼻を覆う)

Wear a mask. (covering mouth and nose)

佩戴口罩(遮住口和鼻子)



マスクがない時

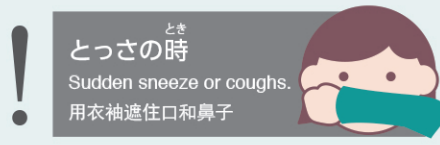
If you don't have a mask.

没有口罩时

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

Cover your mouth or nose with a tissue / handkerchief.

用纸巾或手绢遮住口和鼻子



とっさの時

Sudden sneeze or coughs.

用衣袖遮住口和鼻子

そで くち はな おお 袖で口・鼻を覆う

Cough or sneeze into your sleeve.

用衣袖遮住口和鼻子