

# 感染拡大防止のために (英語)

## ● 感染予防と拡大防止に努めましょう。

### ○ 個人が行う予防対策

外から帰ったら手洗いに努める。  
室内の適度な湿度、換気に努める。  
規則正しい生活を送り、休養を十分にとる。  
バランスのとれた食事と適切な水分の補給に気をつける。

○ 「咳エチケット」による感染拡大の防止対策  
せき、くしゃみの症状があるときはマスクをする  
せき、くしゃみをするときは口と鼻をティッシュなどで覆う

## ● Preventing the spread of infection

### ○ Infection prevention for the individual

- Wash your hands after you return home from being outdoors.
- Keep rooms reasonably humid and ventilated.
- Lead a regular lifestyle, and get enough rest.
- Eat balanced meals and drink fluids regularly.

### ○ Preventing the spread of infection through [Proper Etiquette when Coughing]

- Wear a mask if you have cough or sneezing symptoms
- Cover your mouth and nose with a tissue, etc. when you cough or sneeze