

# 抗击新冠病毒大战

我们可以做的事!



为了不让新冠病毒扩散需要大家同心合力!!

## 布制口罩

**Point** 戴着布口罩 咳嗽时也要讲礼仪

**Point** 布口罩 一定要用干净的

即使戴着布口罩，咳嗽或打喷嚏时病毒也会飞到外面



每天洗啊!!

口罩一定要每天洗。脏了就要换成干净的戴上!



尽量不要用手摸

不可以用手捂啊 X  
用手捂了就要马上洗手哦



所以打喷嚏的时候，即使戴着布口罩也要用胳膊肘来挡一下!

不要戴着脏的!



赶紧洗手

碰了口罩外面不要忘记洗手呀

## 洗手

**Point** 最强有力的预防办法 肥皂+20秒

**Point** 洗完后再保湿

洗手是抵御病毒入侵的最强预防法!

洗手前 假设有100万个

用洗手肥皂搓 20~30秒  
+ 水冲10秒  
只剩几百个



洗手时打肥皂搓20秒

### 什么时候洗手



饭前饭后

之前要之后也要



上厕所之后

洗完以后彻底擦干，病毒就难沾上



手洗了以后容易干燥，晚上临睡前擦一点护肤霜



### 洗手法

120秒大约是《星星，星星，亮晶晶》或《生日歌》的长度



1 两手合拢

2 摩擦手背

3 手指交叉握一握

4 手心抓一抓

5 大拇指

6 手腕

comic by emura yasuko

不歧视不欺负也是我们能做的!

如果你的朋友感染了，请记住：那不是你朋友的过错；他正在与病毒战斗；他正在经受痛苦；他康复后不会传染。



全世界的医护人员也在战斗!



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