



sleep well
よく寝る



exercise
運動をする



eat well
よく食べる



don't touch your face
目鼻口をさわらない



use your sleeve
袖でかくす

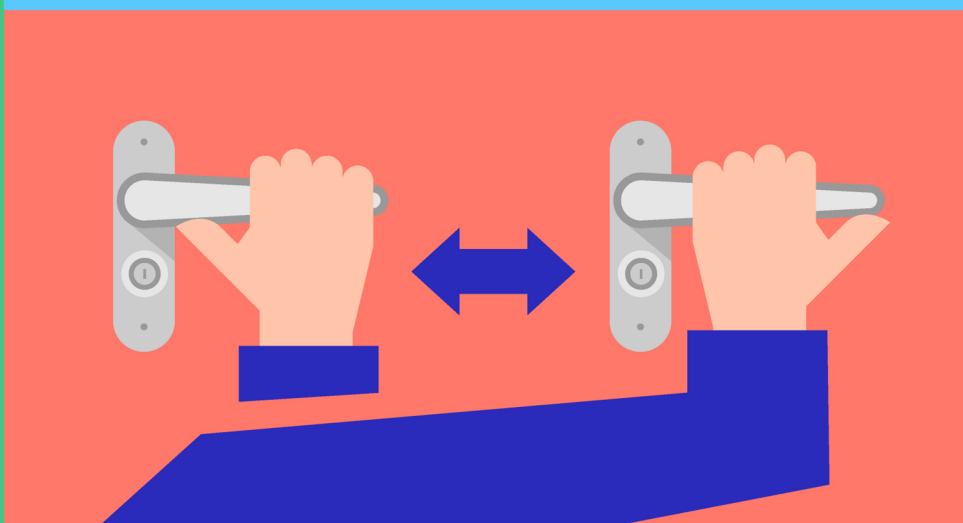
cover your nose and mouth
咳のしぶきを飛ばさない



disposable tissues
ティッシュでかくす



wash your hands frequently
ひんぱんに手を洗う



use your non-dominant hand
利き手で「あちこち」さわらない



stay home when you're sick
かぜ気味なら休む

感染予防のために、できること。