

Vamos fazer GARGAREJO!

A base para evitar a contaminação é lavar as mãos.
Vamos aprender a lavar as mãos e fazer gargarejo corretamente.

- Forma eficiente de fazer gargarejo
Fazendo gargarejos, pode-se lavar e eliminar ou diminuir os micróbios, evitando que eles entrem em seu organismo, causando doenças.

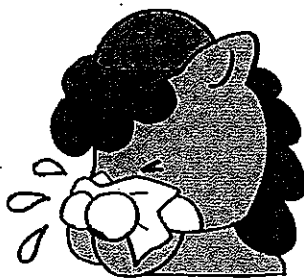
Forma de fazer gargarejo

- 1 Coloque água na boca, movimentando com força dentro da boca e depois cuspa a água. Repita por 2 a 3 vezes.
 - 2 Vire a cabeça para cima e faça a água "rolar" na garganta por cerca de 10 vezes. Repita a operação mais uma vez.
- ※ Várias pessoas usarem o mesmo copo é perigoso. Tenha sempre copo próprio ou use copo descartável.

Voce sabe? Boas maneiras ao tossir

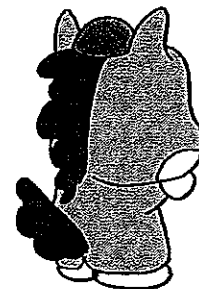
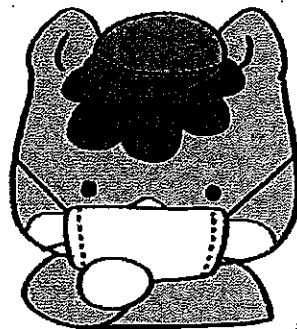
Ao espirrar

Cobrir com lenço



Não tossir

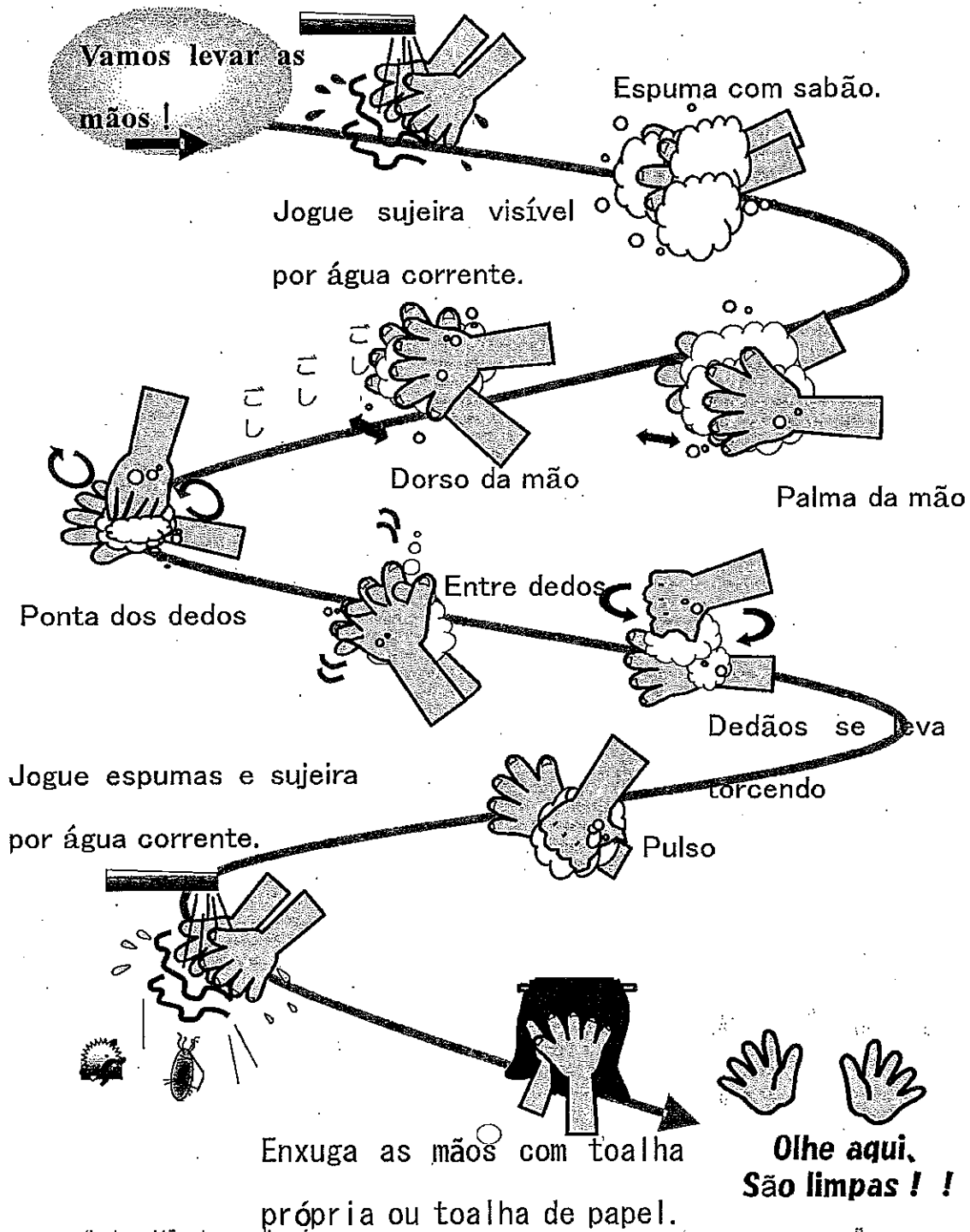
virado para pessoas



群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」

Quando tiver tosse, vamos usar máscara.

Forma correta de lavar as mãos



- ★ Não desperdiça água.
 - Depois de espumar com sabão, fecha a torneira uma vez !
 - Leva a torneira também quando jogue por último !
- ★ Tome cuidado as partes difícil de lavar como ponta dos dedos, entre unhas ou dedão !
- ★ Cuide da suas mãos para não ficar áspera sem falta !