



○せき・くしゃみをするときは
ハンカチやティッシュで
口と鼻をおおい、他の人から
顔をそむけましょう



○鼻水・痰などを含んだティッシュは、
すぐに**ゴミ箱へ捨てましょう**
○ツバや鼻水が手についたら
手を洗いましょう



 風邪・インフルエンザなどの流行を防ぐために…

咳エチケットしていませんか？



○せき・くしゃみなどがでたら
他の人にうつさないため
マスクをしましょう



○十分に栄養や睡眠をとり、
体力や抵抗力を高めましょう
○人混みへの**外出を控えましょう**



インフルエンザ
予防のために
できること

- 外出後のうがいや手洗いを日常的に行いましょう。
- ワクチン接種を希望される方は、お近くの医療機関にご相談下さい。

