



○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。

