



○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。

