

インフルエンザに ご注意を！

せきエチケット・手洗いで感染拡大を おさえましょう



エチケット 1

咳やくしゃみをするときはティッシュで口と鼻をおさえる。

エチケット 2 使ったティッシュは、フタつきのゴミ箱にすぐ捨てる。



エチケット 3 咳などの症状のある時、
人のいるところではマスクをつけましょう



手洗い

食事前、トイレ・外出後など、こまめに手洗いを。



インフルエンザの予防法

インフルエンザの**予防接種**は、感染を完全に予防するものではありませんが、**感染したときに症状を軽くする**ことができます。『咳エチケット』『手洗い』を忘れずに、**睡眠と栄養**をとり、体の抵抗力を高めることも大切です。

