

インフルエンザにご用心

寒さや乾燥が厳しくなるにつれて、インフルエンザが流行しはじめます。
正しい知識と行動で、インフルエンザにかからない・うつさないようにしましょう。

1



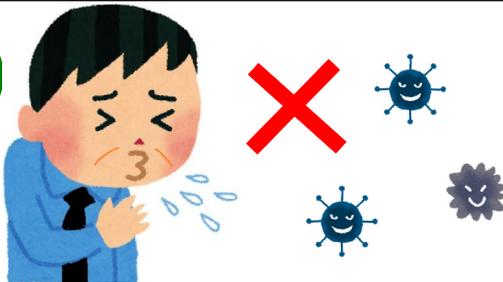
外出時には、マスクを
着用しましょう

2



うがいや手洗いを、
日常的に行いましょう

3



咳エチケットを
守りましょう

4



十分に栄養や睡眠をとり、
体力や抵抗力を高めましょう

咳エチケット

- ◇ 咳・くしゃみが出たら、マスクを着用しましょう。
- ◇ マスクがないときは、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけ、離れる。
- ◇ 鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨て、手を洗う。
- ◇ 咳をしている人に、マスクの着用をお願いしましょう。

インフルエンザの予防接種は、重症化を予防する効果があります
流行が始まる前に接種すると効果的です