



○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。

