





○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。

