

# インフルエンザのまん延を防ごう

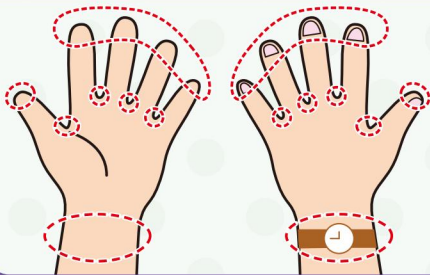
感染症対策の基本は

## 手洗いと咳エチケット

うつらないために手洗い



汚れが残りやすいところ



- ・指先や爪の間
- ・手首
- ・指の間
- ・親指の周囲
- ・手のしわ

うつさないために  
咳エチケット



①マスクをする

②マスクが  
無ければ  
ティッシュで  
口、鼻を抑える



③どれもない場合は、  
口を手では抑えずに、  
二の腕でおさえる

感染を防ぐために

日ごろしているものを予防チェック!

- 食事の前や帰宅後には必ず手洗い
- バランスのいい食事に努めている
- 休養を心がけて、睡眠時間を確保するようにしている
- インフルエンザの予防接種を受けている
- インフルエンザが流行しだしたら、不要不急の外出を避ける
- 咳エチケットを知っていて、実行している

