

流行前にインフルエンザ ワクチンの接種





外出時はマスクを着用 (咳エチケット)





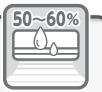
手洗い、うがい の励行







室内を適度な湿度 (50~60%) に保つ





十分な休養、 バランスの良い食事



周りの人にうつさないために… 熱がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

正しいうがいの方法

うがいがしやすい量(約 60mL)の水や緑茶(殺菌作用があるといわれています)、または希釈したうがい薬をコップに用意します。これを使って 3 回にわけてうがいをします。

0

①1回目は口の中の食べかすなどを取る目的で、口に含んで強くうがいします。(いわゆる"ク



②2回目は、上を向いて、 のどの奥まで届くよ うに 15 秒程度うがい します。(いわゆる"ガ ラガラペッ")



③3回目はもう

一度 " ガラガラ

ペッ"をします。

TONNUMBER OF

