

# インフルエンザ予防の



## 基本 1・2・3!



### 1. 咳エチケット

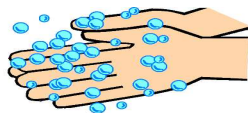
- 咳・くしゃみの症状がある時は  
マスクをする
- 咳・くしゃみをする時は  
口と鼻をティッシュで覆う
- 咳・くしゃみをする時は  
周りの人から顔をそむける



### 2. 手洗い



指輪や腕時計をはずす。



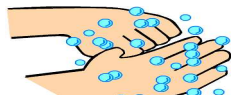
流水で手をぬらし、石けんをよく泡立てる。



手のひらと甲を洗う。



指の間を洗う。



親指も洗う。



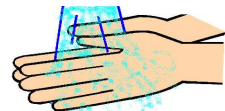
指先と爪の間も洗う。



手首も洗う。



水道のカランも石けんで洗う。



流水でよく洗い流す。

### 3. うがい

こんなとき…

- 外出先から帰ったとき
- のどに不快感や炎症があるとき



うがいの仕方

コップに水を用意する  
ぶくぶくうがい

口の中をゆすごう。  
ガラガラうがい

のどの奥も洗おう。

### その他

健康管理（十分な睡眠、バランスのとれた食事）



適度な加湿（加湿器などを使って、室内の湿度を 50～60% に保つ）



予防接種を受ける

