

インフルエンザ予防の



基本 1・2・3!



1. 咳エチケット

せき 咳・くしゃみの しょうじょう 症状がある時は
マスクをする

せき 咳・くしゃみをする時は
くち はな 口と鼻をティッシュで おお 覆う

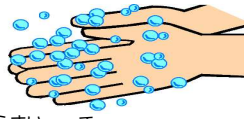
せき 咳・くしゃみをする時は
まわ ひと かお 周りの人から顔をそむける



2. 手洗い



ゆびわ うでどけい 指輪や腕時計をはずす。



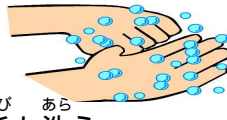
りゅうすい て 流水で手をぬらし、せっけんを
あわだ よく泡立てる。



て こう あら 手のひらと甲を洗う。



ゆび あいだ あら 指の間を洗う。



おやゆび あら 親指も洗う。



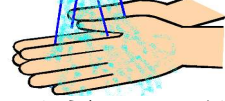
ゆびさき つめ あいだ あら 指先と爪の間も洗う。



てくび あら 手首も洗う。



すいどう せつ あら 水道のカランも石けんで洗う。



りゅうすい あら なが 流水でよく洗い流す。

3. うがい

こんなとき・・・

がいしゅつさき かえ 外出先から帰ったとき
ふかいかん えんしょう のどに不快感や炎症 があるとき



うがいの仕方



みず ようい コップに水を用意する
ぶくぶくうがい

くち なか 口の中をゆすごう。

ガラガラうがい

おく あら のどの奥も洗おう。

その他

けんこうかんり じゅうぶん すいみん 健康管理 (十分な睡眠、バランスのとれた食事) 
てきど かしつ かしつき つか しつない しつど 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) 
よぼうせつしゅ う 予防接種を受ける 