



感染源を広げない・
もらわない！

基本の予防対策を実践！

基本の予防対策を徹底することが、自分だけでなく周りの人も守り、
流行シーズンを元気に乗り切るための鉄則です。

手洗い



せっけんをよく泡だてて、手の甲、指の間、爪・指先、手首までしっかり洗い、流水で十分にすすぎます。

うがい



口の中の汚れを取るように、ブクブクうがいをし、吐き出します。次は、顔を上に向けて喉の奥までしっかりガラガラ。これを3回以上繰り返しましょう。

その他、

- バランスのよい食事
- 適度な運動
- 十分な睡眠
- ストレスを溜め込まない など



体調を整え、
万全な準備で
流行シーズンに
備えましょう！

咳エチケット

ウイルスなどを含む飛沫から周囲の人にうつさないように、咳エチケットの徹底を！

咳やくしゃみが出るなら

- ✓ マスクを正しく着用する。



咳やくしゃみをするときは（マスクをしていないとき）

- ✓ ティッシュやハンカチなどで口や鼻を押さえる。
- ✓ ティッシュなどを持っていない場合、上着の内側や袖で押さえる。
- ✓ 周囲の人から顔を背けてなるべく離れる。
- ✓ 鼻水や痰などの付いたティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる。

