

インフルエンザ予防対策

- 外出後は手洗いをしましょう。
- インフルエンザを広げないために『咳エチケット』を心がけましょう。
 - ★ 『咳エチケット』とは…
 - ※ 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用する。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けて、1m以上離れる。
- インフルエンザのワクチン接種は発症予防、重症化防止に有効なことから希望される方は早めに接種しましょう。（効果の出現までに2週間程度を要します。）
- 体力が低下しないように十分な栄養と休養をとりましょう。
- 室内を乾燥させないようにし、また定期的に換気を行いましょう。
- インフルエンザにかかったなと思ったら早めに医療機関を受診しましょう。