

インフルエンザ対策

1. 手洗い・うがい

流水と石けんを泡立てて、ていねいに洗いましょう。
手洗いができない場合は消毒液を手全体に擦り込みましょう。



2. 咳エチケット

くしゃみや咳が出るときはマスクを着用したり、ティッシュペーパーで鼻と口を抑えたりしましょう。

3. 適度な湿度

50～60%を目安にバスタオルをしぼって室内に干したり、加湿器をうまく使ったりして調整しましょう。

4. 日常の清掃

みんなが触るドアノブや手すりを拭きましょう。

5. 十分な睡眠と栄養で抵抗力を高めておきましょう。



※寒気がしたり熱が出始めたりしたら医療機関で診てもらいましょう。かかりつけ医に電話連絡をするのが望ましいですね。

