



症状があるときはマスク、せきエチケットもわすれずに

せき、くしゃみなどの症状があるときは、きちんとマスクを。人にむかってせず、とっさに出そうなときは、顔をそらして、ティッシュなどで口と鼻をおおいます。



外出したあとは、こまめに、ていねいに手洗いを

せっけんやハンドソープをつかって、手のひらから手の甲、指の間やつめの間、手首までしっかりと。洗ったあとは、きれいなタオルなどで十分にふきとります。

# インフルエンザ予防の、おやくそく。 お口をカバー！

インフルエンザの流行にそなえて、一人ひとりができること。外出したあとは、こまめに、ていねいに手を洗いましょう。せき、くしゃみなどの症状があるときは、きちんとマスクを。まわりの人にうつさないよう、せきエチケットもわすれずに。みんなでももりたい、インフルエンザ対策のおやくそくです。

# 手を洗いグム。