

ご存じですか？ せきエチケット



「せき」「くしゃみ」の症状のある人は
必ずマスクを付けましょう！！

- *せき、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえましょう
- *使用したティッシュは、ビニール袋に入れて口を閉じて捨てましょう
- *他の人から顔をそむけ 1～2メートル以上はなれましょう

「せき」「くしゃみ」を押さえた
手は直ちに洗いましょう！！

「せき」からは約 10 万個、くしゃみからは約 100 万個のウィルスが周囲に広がります



インフルエンザの予防
～一人ひとりの行動が重要となります！！～

外出後の手洗い、マスクの着用
十分な休養、バランスのよい食事をして
体力や抵抗力を高めておくことが大切となります