

うがい・手洗い・咳エチケットで、

今年こそ ウイルスに負けない！！

わかってはいるけど、できてない…そんなことはありませんか？

あなたの生活を再確認！！ちょっとした心がけで、**インフルエンザウイルス**や**RSウイルス**の感染から、自分や大切な人を守りましょう。

感染しないために！



感染させないために！

咳エチケットが大切！

- ①せき・くしゃみが出る時は、マスクを着用する。
- ②せき・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそらせて、ティッシュなどで鼻と口を覆う。
- ③使用したティッシュは、袋に入れてすぐに捨てる。
- ④せき・くしゃみを押さえた手は、すぐに洗う。

