インフルエンザ予防

◆　日頃から感染予防に努めましょう！

○感染予防は、手洗いが基本

外出から帰ったら必ず手洗いしましょう！また、ドアノブや電車のつり革など不特定多数の人がさわるものにふれた後は、こまめに手洗いしましょう。

大切なのは、流水と石けんを使い丁寧に洗うことです。

最低２０秒～３０秒洗い、洗った後は、清潔なタオルやペーパータオル等で拭いて乾燥させましょう。

○マスクの着用

特に人ごみなど、また症状のある方は必ずマスクを着用しましょう。

○うがいの励行

外出から帰った後やのどに不快感がある時などはうがいをしましょう。

○栄養バランスのとれた食事や十分な休養をとるなどして、体力・抵抗力をつける

光　市