



- せき・くしゃみをするときは
ハンカチやティッシュで
口と鼻をおおい、他の人から
顔をそむけましょう



- 鼻水・痰などを含んだティッシュは、
すぐにゴミ箱へ捨てましょう
- ツバや鼻水が手についたら
手を洗いましょう



風邪・インフルエンザなどの流行を防ぐために…

咳エチケットしていはますか？



- せき・くしゃみなどでたら
他の人にうつさないため
マスクをしましょう

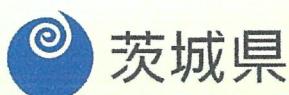
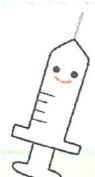


- 十分に栄養や睡眠をとり、
体力や抵抗力を高めましょう
- 人混みへの外出を控えましょう



インフルエンザ
予防のために
できること

- 外出後のうがいや手洗いを日常的に行いましょう。
- ワクチン接種を希望される方は、お近くの医療機関に
ご相談下さい。



○最新の情報はホームページで

[茨城県保健予防課](#)

[検索](#)

[厚生労働省](#)

[検索](#)