

# 感染症のまん延を防止するため 石けんでこまめな手洗い を推進しています

自分自身が**かからない**ために

\*石けんでこまめな手洗いを徹底する

アルコール製剤による手指消毒も効果的!!

\*栄養と睡眠を十分にとる

\*なるべく人ごみを避ける

かぜ症状には  
マスク

ほかの人に**うつさない**ために

\*咳が出るときはマスクを着用し、咳エチケットを守る

\*熱や咳などのかぜ症状が出たら学校や会社を休む

など外出を控え、毎日体温を測定して記録する

\*不安は岐阜保健所へおたずね

泡立て手洗い 30 秒

アルコール消毒は効果あり



## POINT

感染症やインフルエンザ対策は、  
「かからない」「うつさない」ための行動  
が重要です

