

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

