

感染症を予防する生活習慣

手洗いを励行しましょう！

石鹸によるこまめな手洗いが 基本中の基本です

うがいをこまめにしましょう！

うがいは日本独特の 感染予防の生活習慣です

咳エチケットを広めましょう！

咳・くしゃみの際は ティッシュなどで口と鼻を押さえ
周りの人から顔をそむける・症状のある人はマスク
を正しく着用し 感染予防に努める

予防接種を受けましょう！

発病の可能性を低減させる効果・重症化を防止
する効果があると報告されています

十分な休養・バランスの良い 食事をとりましょう！

湿度管理・換気をこまめに！

桂坂保健協議会