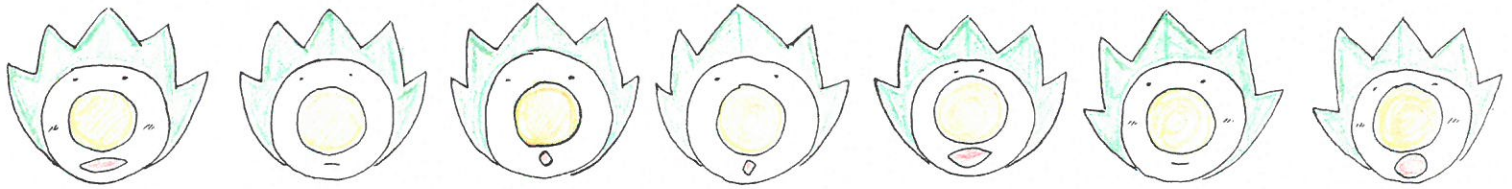


インフルエンザ



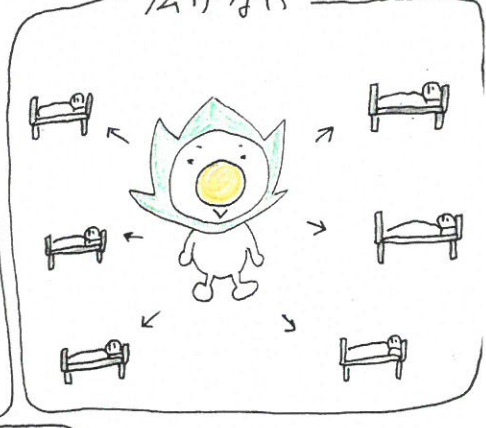
感染しない



持ち込まない



広げない



- ① 電車の中ではドアの前に立つ
- ② ゴホゴホしている人の前に立たない
- ③ 出勤したらまずは手洗いうがい
- ④ マスクは鼻までかける
- ⑤ 細めに水分補給して喉を潤す
- ⑥ 室内の湿度は50~60%に保つ
- ⑦ 室温は20℃を下回らせない
- ⑧ 足首、手首、首を温かく
- ⑨ 口呼吸はやめて鼻呼吸
- ⑩ 人ごみを避ける

