

まも

ふせ

## 守って防いでインフルエンザ

1



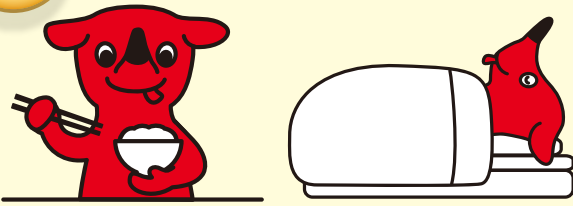
人混みや繁華街を避け、外出時にはマスクを着用しましょう。

2



うがいや手洗いを日常的に行いましょう。

3



十分に栄養や睡眠をとり、体力や抵抗力を高め、体調管理をしましょう。

4



予防接種を受けましょう!



## 咳エチケットとは

- 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用
- マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1メートル以上は離れて。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いします。



千葉県マスコットキャラクター「チーバくん」

