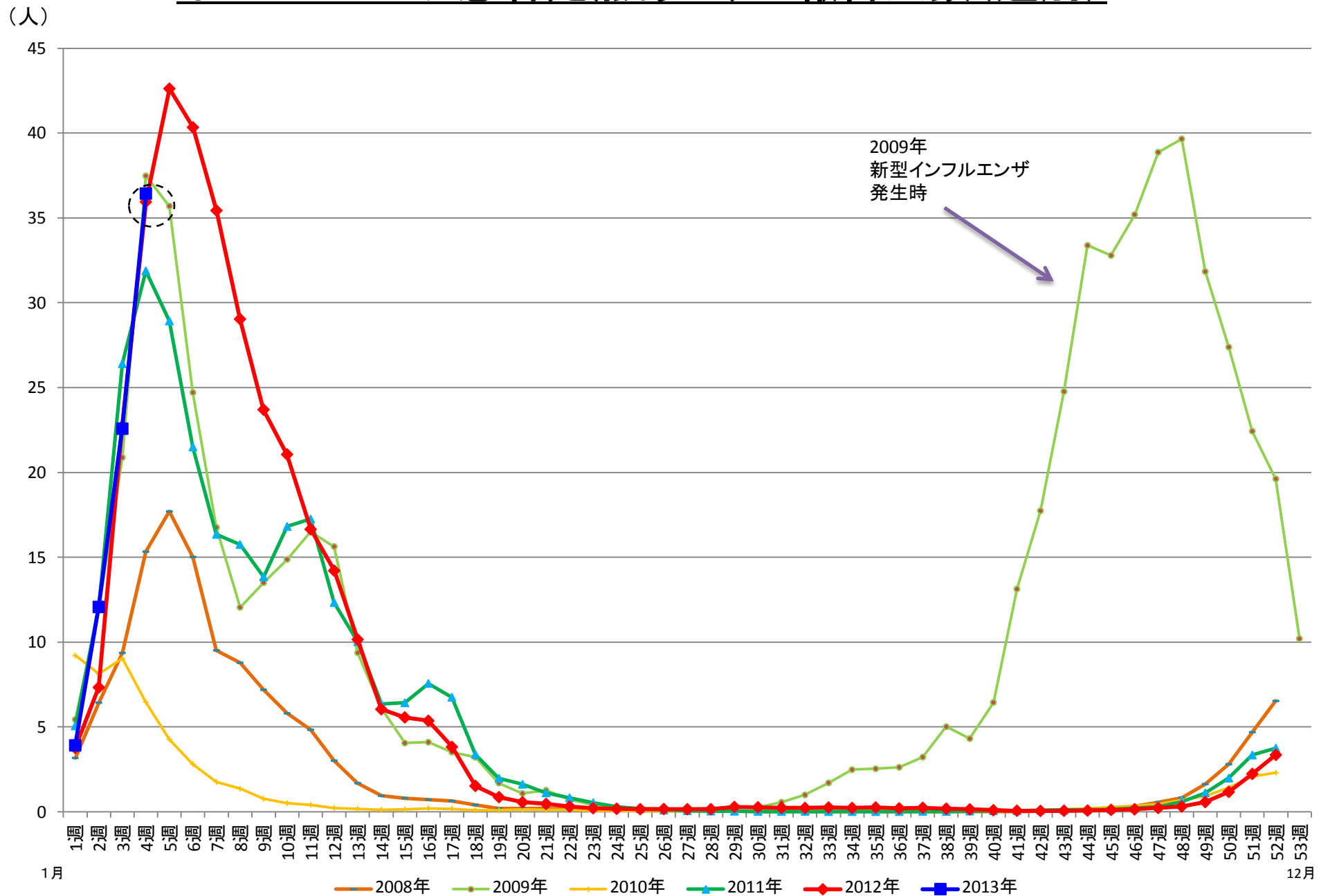


インフルエンザ患者定点あたりの報告人数(週別)



<インフルエンザにかからないために>

○外出後の手洗い等

○適度な湿度の保持

○十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

○人混みや繁華街への不必要な外出を控える

<インフルエンザを周りの方へうつさないために>

○飛沫感染対策としての**咳エチケット**

- [1] 咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- [2] 咳が出るときはできるだけマスクをすること
- [3] 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時は
すぐに手を洗うこと

などを守ることを心がけてください。