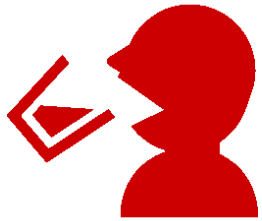


今

年の冬は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が予測されます。新型コロナウイルス感染症対策を行うと同時に、インフルエンザの感染にも注意が必要です。

手洗いは手指などについてウイルスを除去するために有効な方法です。

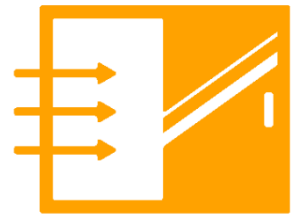
水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。



換気は2時間に1回程度行い、部屋の空気を入れ換えましょう。



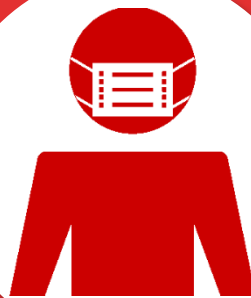
インフルエンザを  
予防するためには。



食事からバランスの取れた栄養を摂取することで体の抵抗力を高めます。



湿度は加湿器などで50%から60%に保つことが効果的です。



睡眠は体の抵抗力を高めます。十分に休養を取り、具合の悪いときは無理せず休みましょう。

マスクは他の人にうつさないために着用しましょう。また、喉の湿度を保ちます。

「かからない」と「うつさない」