

新型インフルエンザを予防するために・・・

お願い



埼玉県のマスコット コバトン



咳（せき）エチケット

- ・せきやくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
- ・周りの人から顔をそむけ、できる限り1～2m以上離れましょう。
- ・鼻汁などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

- せきやくしゃみの症状のある人にはマスクを着けてもらいましょう！

咳エチケット以外に心がけること

- 帰宅後や不特定多数の者が触るようなものに触れた後は、手洗い・うがいをふだんから行うようにしましょう。
- 手洗いは、石けんを用いて最低15秒以上行いましょう。洗った後は、清潔なタオルやペーパータオル等で水を十分に拭き取りましょう。
- 流行地への渡航、人混みや繁華街への不要不急な外出を控えましょう。
- 十分に休養をとり、体力や抵抗力を高め、日ごろからバランスよく栄養をとり、規則的な生活をするにより、感染しにくい健康状態を保ちましょう。



彩の国 埼玉県