

感染症を予防しましょう



季節性インフルエンザをはじめとする
感染症対策は「手洗い・休養と栄養」
「咳エチケット」「換気と湿度」です

手洗い、十分な休養と栄養

流水・石鹸による手洗いは
ウイルスを洗い流すのに
有効です。
日頃から**休養**を十分に取り
バランスの良い食事を
心掛けましょう。



咳エチケット



咳やくしゃみが出ている時は、
周りの人にうつさないように
マスクやハンカチなどで口や
鼻を覆う「**咳エチケット**」を
心掛けましょう。

換気は**対角線上にある2方向の窓を
開け**（または窓と換気扇で）「**風を
通し、空気を入れ替える**」ことが
重要です。
また低湿度になると鼻・喉・気管の
粘膜の働きが弱まるため、**室内の湿
度は40～60%程度**にしましょう。

換気と十分な湿度



公益財団法人 東京しごと財団
(東京都シルバー人材センター連合)