

手洗い うがい が基本です



インフル エンザは 予防から

その他にも...

- ☐ 出かける時は、なるべく人ごみを避けましょう。
- ☐ 睡眠を十分にとり、栄養に気を配りましょう。
- ☐ 室内を適切な温度や湿度に保ちましょう。