

あなたとあなたの大切なひとを守るために

新たな感染症に備えよう

自分や家族がかからないか心配だな～

今から対策できることはあるかな？



日ごろから…

\裏面へ/

感染対策と備蓄をしましょう！



もし流行したら…

落ち着いて、**正しい情報**を入手しましょう

専門の相談窓口が開設されます

国や自治体が発表する最新の情報を確認！

より詳しく知りたい方は

新型インフルエンザ等対策



で検索

うつらない、うつさないための

感



手洗い

石けんで手を洗う。
清潔なタオルで
よくふき取る。

染



マスク着用

咳やくしゃみなどの
症状があるときは、
マスクを着ける。

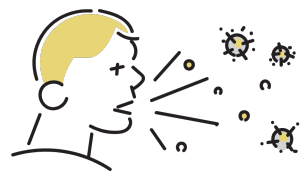
対



体力づくり

十分な睡眠と、
バランスのよい
食事をしっかりとる。

策



咳エチケット

咳やくしゃみをする
ときは、ハンカチや
袖で鼻と口を覆う。

災害用とあわせて **備蓄**しよう



おくすり (持病の薬、解熱鎮痛剤、胃腸薬、総合風邪薬など)

体温計

氷まくら

消毒用アルコール (濃度60%以上)

家庭用塩素系漂白剤



テーブルやドアノブなど、
身の回りの消毒に使います。

不織布のマスク