

大家一起来预防新型流感的传染吧！
~为了不至于届时手忙脚乱的思想准备~

通常的流感预防方法对新型流感的预防也有效果。

<从日常的生活上都注意好以下几点吧！！>

- 外出后要漱口、洗手
- 戴口罩
- 注意保持日常饮食平衡
- 充分休息，提高体力、抵抗力。
- 尽量避免去人群拥挤的地方、繁华的商业街、出国到流感流行地等



☆注意「咳嗽时的礼仪」☆

流感，可以通过咳嗽、打喷嚏等携带的病毒而传染（飞沫传染）。在出现咳嗽、发热等症状时，请注意以下的「咳嗽时的礼仪」吧。从日常的、每个人的共同留意下，就可以防止流感的流行。

咳嗽时的礼仪

- ※为了不使打喷嚏的飞沫飞溅，请在出现咳嗽、打喷嚏时戴上口罩，并提醒有同样症状的人也戴上口罩。
- ※在咳嗽、打喷嚏时，用纸巾或手绢捂住口鼻，注意不要在人面前咳嗽、打喷嚏。
- ※如果咳嗽、打喷嚏是用手捂口的，请用香皂把手仔细洗干净。
- ※粘上鼻涕、痰的纸巾，要立即放入塑料袋（系上口）、或带盖子的垃圾箱里（注意不让病毒飞散是非常重要的）。