

4 Methods

4つの予防対策で
かからない! 拡げない!
持ち込まない!
Don't get sick! Don't spread! Don't bring in!

インフルエンザは 予防が大切!

Prevent the Spread of Influenza!

手洗い

Hand Washing

石けん液でこまめに手洗いを行いましょう。
Most effective after hand washing.

ウイルスを
洗い流す。
Wash away the virus.



日常的な
うがいが効果的。
Gargle everyday.

うがい

Gargling

喉についたウイルスを
洗い流す効果があります。
Helps clear away flu viruses in the throat.



手指消毒

Hand Sanitizing

手洗い後に行うと効果的です。
Most effective after hand washing.



しっかり確実に。
All parts of the hands.

咳エチケット

Cough Etiquette

咳・くしゃみからの飛沫感染を防ぎましょう。
Prevent the spread of viruses when sneezing or coughing.

感染を拡げない
ために。
Don't let it spread.



インフルエンザに関する情報はインターネットで

感染と予防インフルエンザ

検索

<http://pro.saraya.com/kansen-yobo/bacteria-virus/influenza.html>

