

## 《 毎日の生活で、ご自分とご家族をインフルエンザから守る方法 》

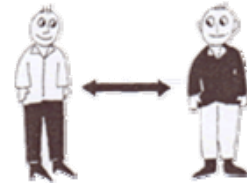
### インフルエンザにかからないために



\* 手を洗いましょう



\* インフルエンザにかかった人から手がとどかないところにいましょう  
\* 人が多く集まる場所には行かないようにしましょう



\* 3食をきちんと食べ、水をたっぷり飲みましょう  
\* 夜はぐっすり眠りましょう



### 流行時期に、してはいけないこと



\* 握手やハグをしないこと  
\* 家の外ではつばをはかないこと  
\* 自分流で薬を飲まないこと



### インフルエンザにかかってしまったら、このようにしましょう



\* 咳やくしゃみは、出る前にティッシュで押さえましょう  
\* できるだけ人に会わないようにして、自宅にこもってきましょう



\* 横になって休み、水分をたっぷり飲みましょう  
\* かかりつけ医に電話で相談しましょう

