

# 新型インフルエンザを 予防しましょう

新型インフルエンザの予防には、手洗い、歯みがき、うがいなどが効果的です。

## 手洗いのタイミング



- ・ 帰宅時
- ・ トイレ後
- ・ 食品を取り扱うとき
- ・ 食事の前
- ・ 咳やくしゃみを手で  
せき  
押さえたとき

## うがいのタイミング



- ・ 口の中の細菌が一番  
多くなる起床時
- ・ 帰宅時
- ・ 人ごみから出たあと
- ・ のどが乾燥したり、  
調子の悪いとき
- ・ 空気が乾燥している  
とき

こまめな手洗い、歯みがき、うがいで新型インフルエンザの予防を心がけましょう。