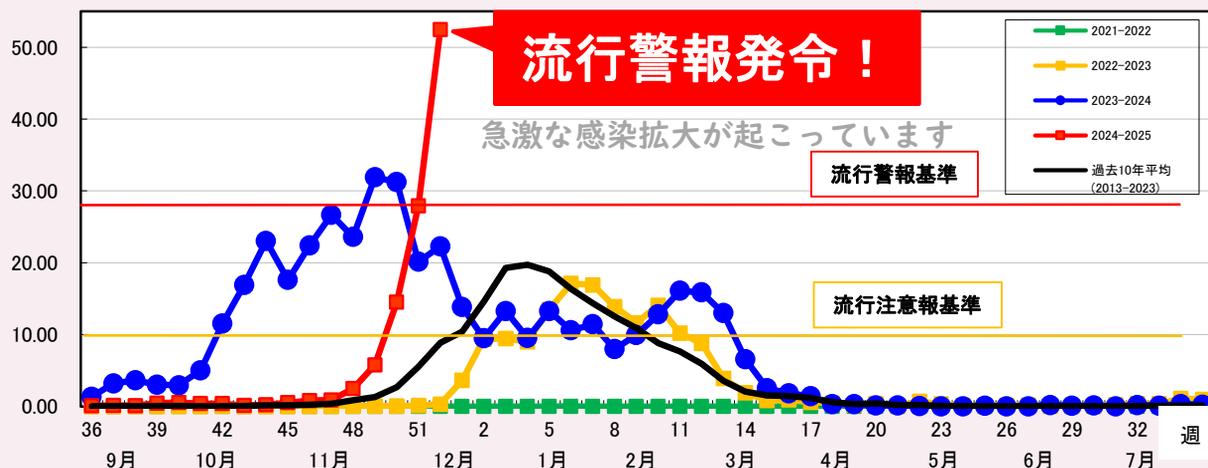


## 新型コロナウイルス感染症にも注意しよう

人数/定点あたり

香川県におけるインフルエンザの発生状況



### 咳エチケット

マスクは効果的に正しく着用

感染対策  
ポイント

### 定期的な室内換気

空気の流れを作る

正しくマスクを着用しよう

- ・上下、表裏を間違えない
- ・口、鼻、顎までをしっかりと覆う
- ・鼻の部分を押さえてフィットさせる
- ・使用中、外す時、表面は触らない
- ・ゴムひもをつまんで外す



冬の換気を工夫しよう

- ・暖房器具を使いながらの換気をしましょう
- ・一方向の窓を開けての常時換気は室温低下を防げます
- ・台所や洗面所などの換気扇を常時運転することで最小限の換気量は確保できます

### 小まめな手洗い

帰宅時、調理前、トイレや食事前

### 健康管理

十分な休養、バランスの取れた食事

- 感染すると重症化のリスクが高まる、高齢者や基礎疾患のある方、妊娠中の方は特に注意が必要です。
- 受診や高齢者施設の訪問は、マスクの着用の協力をお願いします。
- 高齢者の方や大勢の人と会う場合は、体調を整えるようにしよう。
- 自宅で療養する際は、のどが渇きを感じなくても、小まめに水分補給を行い、安静にして、睡眠を十分にとりましょう。
- 症状が長引く場合は、かかりつけ医に相談をしてください。

