

県民の皆様へ

◎できるだけ感染をしないように下記のことを心がけましょう

手洗いやうがいは、感染予防の基本です。外から帰った時など、こまめに手洗い、うがいをしましょう。

外出する際はマスクを着用しましょう。

十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

乾燥を避けて、適度な湿度を保ちましょう。

◎人にうつさないために咳エチケットを徹底しましょう

咳、くしゃみの症状があるときはマスクをするなど、咳エチケットを徹底しましょう。

インフルエンザにかかったかなと思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。