

かぜをひかないために

1. **できるだけ 睡眠 を 充分 とりましょう!**
2. **人ごみ は さげましょう**
風邪をひいている人になるべく近づかないようにしましょう。
3. **マスク を 着用 しましょう**
マスクは風邪のウィルスをすいこむことを完全に防ぐことはできませんが、のどや鼻の湿度をたもつことで感染しにくくなります。また、せきやくしゃみによるウィルスの飛散を少なくする効果があります。
4. **外出後の 手洗い と うがい を しましょう**
手洗いは接触による感染を防ぎます。せっけんを使うと効果的です。
うがいはのどの乾燥を防ぎウィルスが侵入しにくくなります。
うがい薬を使うと効果的です。