

# 咳エチケットにご協力ください。

「うつらない」ために、「うつさない」ために、

## せき 咳エチケット

- ★くしゃみ、咳のとき、口や鼻をふさぎましょう
- ★まわりの人から顔をそむけましょう
- ★2メートル以上はなれましょう



## てあら 手洗い・うがい

できるだけ、こまめに



じゅうぶん すいみん  
十分な睡眠とバランスの良い食事をとるよう、気を付けましょう