

風邪やインフルエンザが流行する季節に病気にならないための5つの方法：

1

ワクチンを接種する。
インフルエンザ、新型コロナウイルス、RSウイルスに対する最新のワクチンを接種してください。



2

人の多い場所ではマスクを着用する。
人と触れ合うくらい距離が近い場所ではマスクを着用してください。



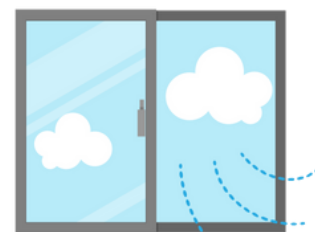
3

こまめに手を洗う。
手洗いができない場合はハンドサニタイザー（手指消毒剤）を使用してください。



4

室内を換気する。
窓を開け、扇風機を使ってください。



5

十分な睡眠と栄養をとる。
身体を健康に保ちましょう。

