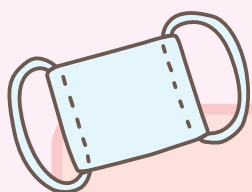
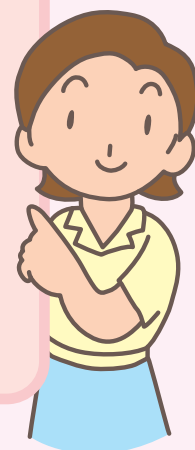


# 新型インフルエンザの予防について



## インフルエンザの予防

- **ウイルスへの抵抗力**を付けましょう！  
→ 十分な睡眠・バランスの良い食事に気をつけて下さい。
- **人混み**を避けましょう！  
→ 妊産婦、高齢者、慢性疾患をお持ちの方々は特に要注意。
- **手洗い・うがい**をしましょう！  
→ 帰宅時には必ず。消毒薬を使うこと。
- 外出時に**マスク**を着用しましょう！
- 室内では**加湿器**を使うなど適度な湿度を保ちましょう！



### 岡山県真庭保健所 真庭保健課

住所 岡山県真庭市勝山591  
電話 0867-44-2990  
FAX 0867-44-2917

※ 当パンフレットでは、一般的なご相談、対応をご紹介します。医学的なご質問や症状のある方のご相談は、かかりつけの医師へお願いします。