**インフルエンザ予防のお知らせ**

社員全員でインフルエンザ予防に取り組みましょう！

もし、インフルエンザに感染すると、①他人に遷して迷惑、②仕事を休んで迷惑と二重の迷惑です。

こまめに手洗いとうがいをしましょう。

* 手洗いは丁寧に

まずは、水洗い

石鹸をつけて指の間、爪の中までしっかりあらいましょう。

すすぎは時間をかけてしっかりと流しましょう。

* うがいは１回１５秒以上

まずは、口の汚れを落とす。

その後、音を立てて１５秒間「ゴロゴロ・・・」

もう一度、１５秒間「ゴロゴロ・・・」

**１．手洗いうがいの慣行**

マスクを着用しましょう。

* 咳エチケット

咳が出る場合は、周りの迷惑にならないようマスクを着用しましょう。

* 予防用マスク

風邪でなくても、マスクを着用し、感染から自分の身を守りましょう。

社会人にとって体調管理も立派な仕事です。

**２．マスクの着用**