

風邪 うつさない!

家で過ごす注意点

1 風邪症状があるときはできるだけ家族との接触は避けましょう。



2 寝る部屋、日中過ごす部屋も違うところにしましょう。



3 看病する人を一人に決めましょう。



4 部屋から出るときはマスクをつけましょう。



5 定期的に（1～2時間に一度）窓を開けて換気しましょう。

**家族内で風邪症状を
うつさないことが大事です**