

インフルエンザ 新型コロナウイルス感染症

主な症状



発熱



のどの痛み



咳



頭痛



関節痛

「かからない」「広げない」ために

一人ひとりの予防が大切です



こまめな手洗い



うがい



マスクの着用
咳エチケット



消毒



換気



加湿



栄養



睡眠・休養



ワクチン接種

国土舘大学健康管理室