

《 気温や湿度の低いこの時期、 うがいが効果的な感染対策！ 》



うがいのポイントは2つ！



① ブクブク

外から帰ってきたら、まずは、「ブクブク」うがいで、
口の中をきれいにします。

② ガラガラ

続いて、「ガラガラ」うがいでのどの奥のウイルスや
ほこりを取り除きます。



ご参考ください

奉優会 地域包括事業本部 感染症委員会

