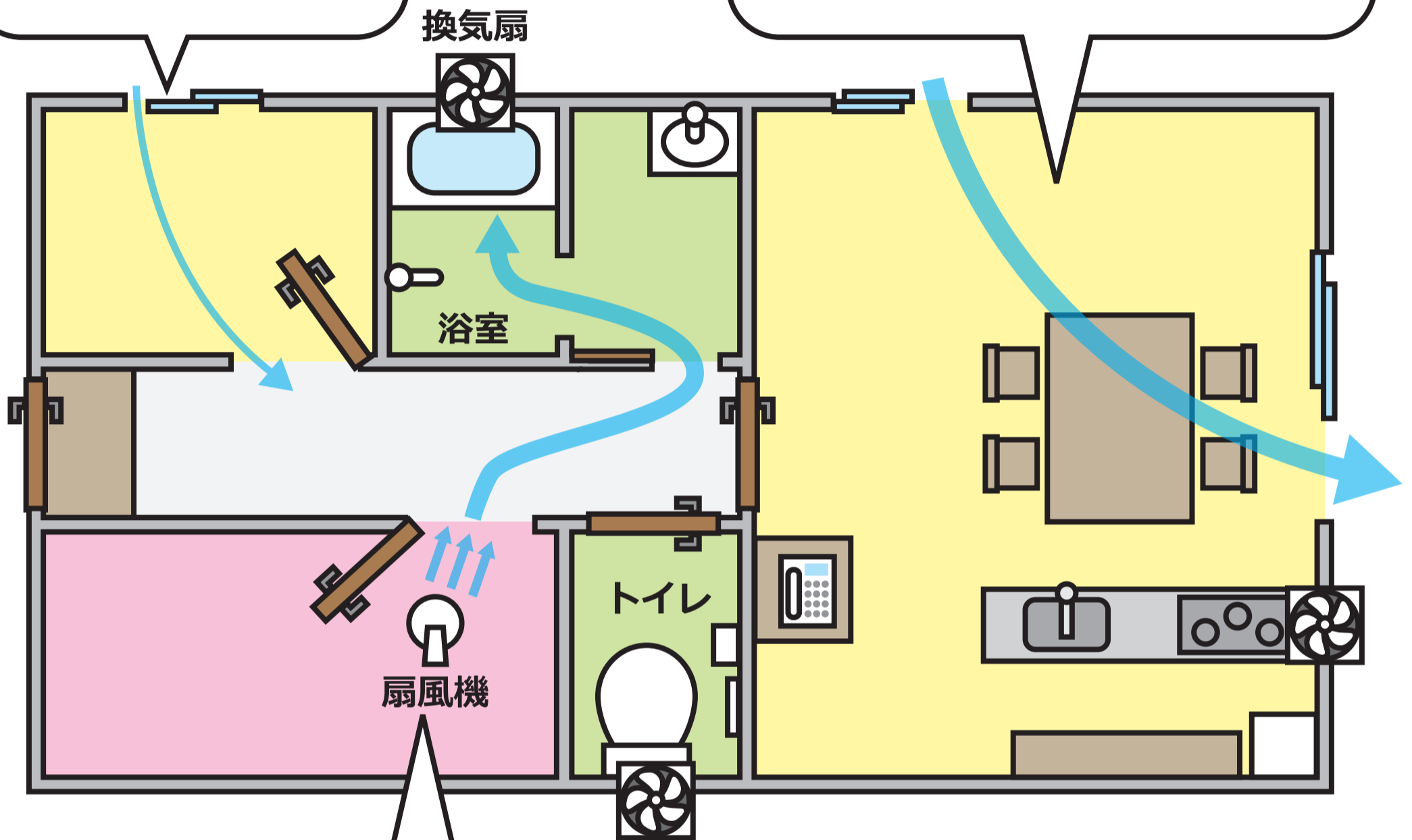


室内換気

部屋の換気を十分に行い、空気を新鮮に保ちましょう

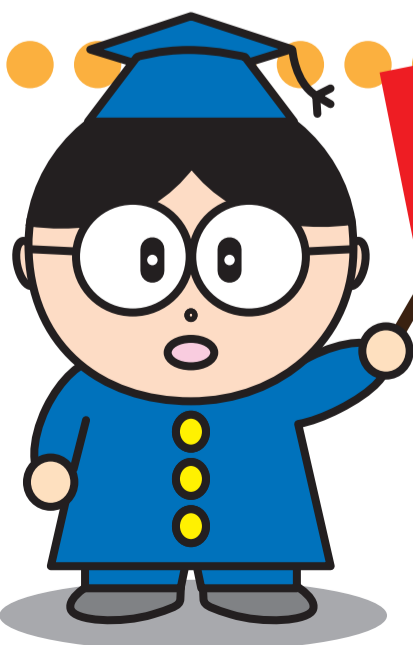
窓は5～10cmほど
常時開けておく

1～2時間ごとに5～10分間
対角線上にある窓や扉を開ける



窓のない部屋の場合、扇風機で
部屋の外へ風を送り、換気扇の
ある浴室やトイレへ空気の流れ
をつくる

適度な保湿をすることも有効
(40%以上を目安)



注意!!

症状がある家族の部屋は、窓のある
換気ができる部屋にしましょう