

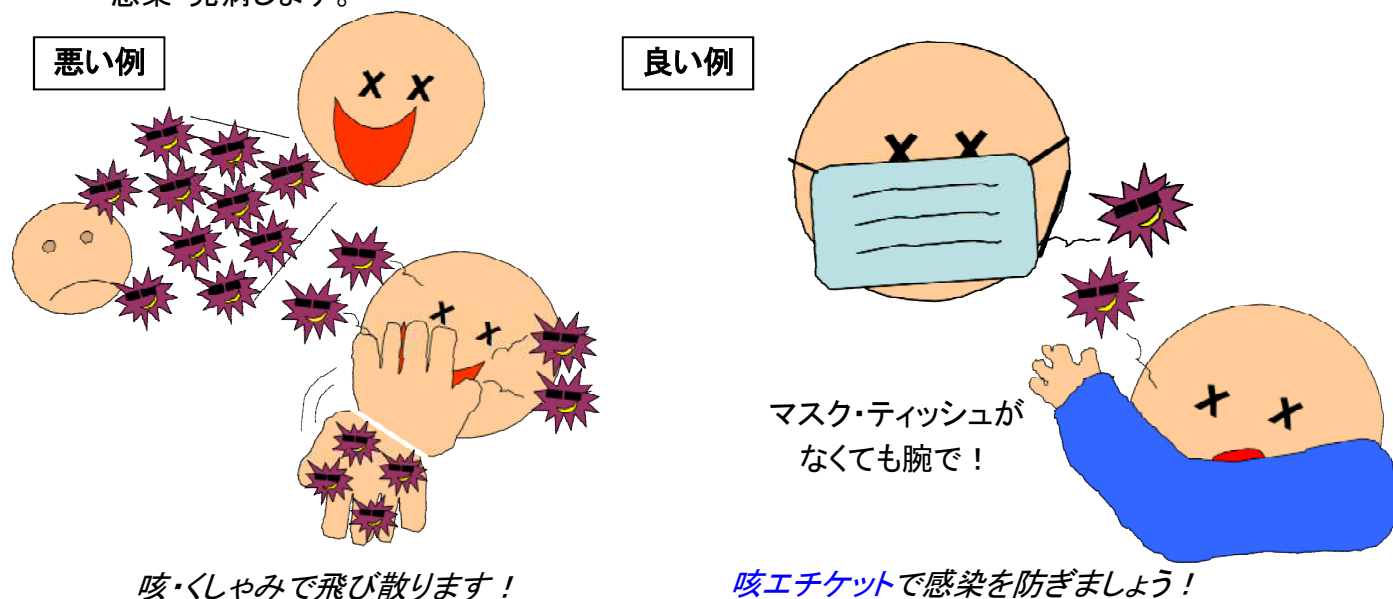
咳(せき)エチケットを守りましょう!

～カゼ、インフルエンザなどの感染症を人にうつさないため、

咳(せき)エチケットを守りましょう～

咳・くしゃみの飛沫(シブキ)や鼻汁に、ウイルスや菌が大量に含まれています。

咳・くしゃみをすると、ウイルスや菌が2～3メートル飛び、それを周囲の人が吸い込むと、感染・発病します。



咳・くしゃみで飛び散ります!

咳エチケットで感染を防ぎましょう!

咳エチケットとは? 咳にも責任があります!

- 1 咳・くしゃみのあるときは、**マスク**を着けます。マスクを着けていないときは、**ティッシュ**や**ハンカチ**などで口と鼻をおおい、周りの人から顔をそむけます。
- 2 ティッシュはゴミ箱に捨て、他の人が触らないようにします。手は石けんで、ていねいに洗い流します。
- 3 ティッシュやハンカチが無いときは、腕・袖口で口と鼻をおおきましょう。
手にウイルスや菌を着けないため、手でおおうのは避けましょう。
ウイルスや菌が着いた手で、ドアノブなどのモノを触ると、モノにウイルスや菌が着き、そこを手で触った人が、目、口、鼻の粘膜に触れると感染します。
※ 咳をしている人には、**マスクの着用**をお願いします。
※ 咳エチケットには、薬局やコンビニエンスストアで市販されている不織布(ふしょくふ)製マスクが適しています。

☆咳エチケットは**新型インフルエンザ**にも有効です。

☆感染予防のため**手洗い**や**ウガイ**も励行しましょう。