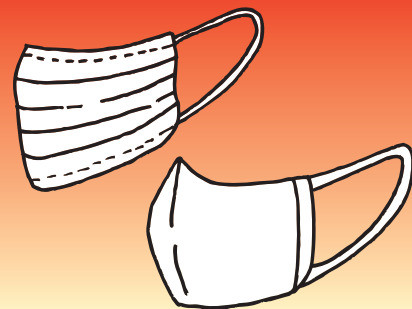


せき 「咳エチケット」に ご協力ください！！



インフルエンザに代表される呼吸器感染症は、咳やくしゃみなどで空気中に飛ばされた飛沫を吸い込むこと
によって感染します。1回の咳やくしゃみで体外に放出される病原体は1万～10万個ともいわれており、また
飛沫の届く範囲も2～3mに及ぶとされています。インフルエンザなどの呼吸器感染症を他の方にうつさない
ために、咳などの症状のある方は、以下の「咳エチケット」の実施をお願いします。

なお、咳エチケットは、新型インフルエンザ
対策にも有効です！ご協力をお願いします。

せき 「咳エチケット」 とは…。



咳をしているとき



熱のあるとき



くしゃみをしているとき

① 咳・くしゃみの症状がある時は、マスクを着用しましょう。



マスクはガー
ゼマスクより
も不織布製マ
スクが効果的
です。



マスクのひだを広げ、
マスク上端の鼻にあた
る可変部分を曲げて、
顔にぴったりフィット
するように。



マスク表面にはウイル
スが付着している
ことがあるため、着
用後はマスク表面を
さわらないように！

② 咳・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュなどで覆いましょう。



周りの人から、顔をそむけるよう
にしましょう。



ティッシュがない時は、服の袖や
ハンカチで口をおおきましょう。

③ 使用したティッシュはゴミ箱に捨て、その後はよく手を洗いましょう。



口を覆ったり、鼻をかんだ後は、目に見えないウイルスで汚染され
ています。その手でいろいろな物をさわる前に、手洗いやアルコール
消毒をしましょう。

学校や職場などを休むことも予防策の一つです。

熱や咳などの症状がある時に、咳エチケットをせずに人ごみに入ってしまうと、感染症が流行する
原因となります。特に、咳エチケットが十分にできない小さな子どもたちや、高齢者の集団などでは、
病気が重症化することもあるため、特に注意が必要です。

保育園や学校、職場などを休むことは、感染症を防ぐ上で重要な予防策であることをみんなが理解
しあい、休みやすい環境を作っていくことが大切です。一人ひとりの行動が、感染症から周囲の人た
ちの健康、ひいては地域の健康を守ることになるのです。

