

みんなで実践! 咳エチケット

感染を広げないために

インフルエンザなどの感染症の流行を防ぐため、個人が咳・くしゃみをするときは、普段からマスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる「咳エチケット」の習慣を。特に電車や職場、学校など人が集まるところで実践することが重要です。

3つの正しい咳エチケット

1 マスクを着用する

鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。薬局やコンビニエンスストアで市販されている不織布製マスクが推奨されています。



2 マスクがなければティッシュやハンカチで口や鼻を覆う

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。



3 マスクやティッシュがなければ上着の内側や袖で覆う。



咳エチケットを実践しないとどうなる?

咳やくしゃみをおさえた手で触ったものを介して、また咳やくしゃみで飛んだしぶきを介して、周囲にいる人に病気をうつす可能性があります。しぶきの飛ぶ距離は約2m。一粒のしぶきでも、ウイルスは大量に含まれている可能性があります。

