うつらない! うつさない! ための

咳エチケット

新型インフルエンザの主な感染経路の一つが、咳やくしゃみなどによる飛沫感染です。マスクをせずに咳やくしゃみをすると、ウイルスは2～3m飛ぶといわれています。「咳エチケット」を実践して感染拡大を予防しましょう。

発熱や咳などの症状がある人は、感染防止のためにマスクを着用しましょう。

1

咳やくしゃみが出そうになったら…

2

ティッシュなどで鼻と口を押さえましょう

※ティッシュなどがない場合は、手ではなく、周囲に触れにくい曲げたひじの内側で押さえます

3

まわりの人から顔を背け、2mくらい離れます

4

使用後のティッシュは、すぐに蓋つきのゴミ箱へ捨て、手を洗いましょう

マスク着用の心得

マスクには、外からのウイルス侵入をブロックする役割と、感染してしまった人がウイルスを飛びちらせるのを防ぐ役割があります。毎日使い捨てる不織布製のものが推奨されています。マスクを正しく着用し、飛沫感染・ウイルスの拡散を予防しましょう。

鼻・口・あごを覆います。特に鼻と口の両方を確実に覆うこと

可変式の鼻部分を鼻筋にフィットさせます。ゴムひもを調節し、両耳にしっかり固定します

片耳のゴムひもを持ち、顔から外します。反対側も同様に。マスクの表面に触れないように注意し、蓋つきのゴミ箱に捨てます

正しい手洗い・うがいの方法　はコチラ

© 株式会社 社会保険出版社
禁無断転載　35051
PRINTED WITH SOY INK 環境にやさしい大豆油インキを使用しています
古紙パルプ配合の再生紙を使用