

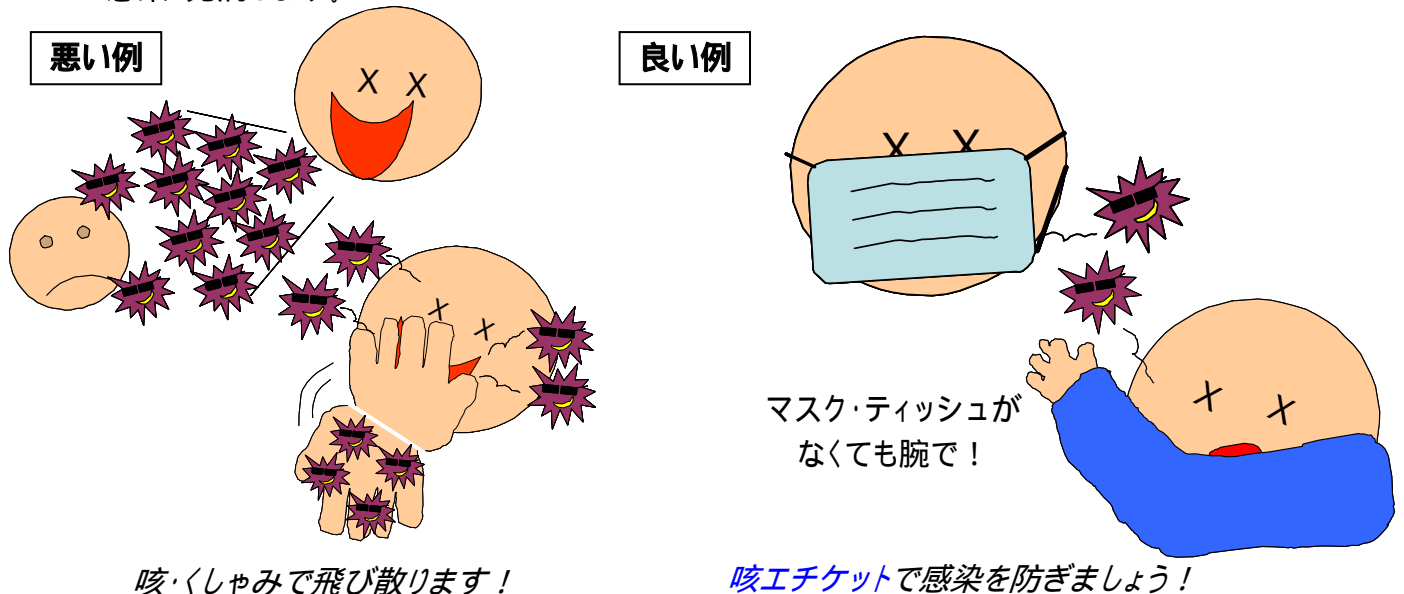
# 咳(せき)エチケットを守りましょう！

～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**しましょう。

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。