

Health

# 健康サポート

【問合せ先】各項目の問合せ先にお問い合わせください。



## インフルエンザにかからないために！守れていますか？咳エチケット！

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどにより飛んできたウイルスをのどや鼻から吸い込むことによって感染します。咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。風邪に比べて症状が重く、乳幼児や高齢者では重症化することもあるため、日ごろから予防しましょう。周りの人にうつさないように気を配ることも大切です。

### 咳エチケット違反してませんか？

咳やくしゃみを手でおさえる



咳やくしゃみを手でおさえると、その手にウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があり、他の人に病気をうつす可能性があります。

他人への感染を防ぐため、咳エチケットを行いましょう。

### 3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



① マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

鼻から顎までを覆い、隙間がないようにつけましょう。



② ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

ティッシュ:使ったらすぐにゴミ箱に捨てましょう。  
ハンカチ:使ったらなるべく早く洗いましょう。



③ 袖で口・鼻を覆う

マスクやティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

こまめに手を洗うことでも病原体が拡がらないようにすることができます。

咳エチケット解説

厚生労働省 咳エチケット

バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になれます。

