

ひろげよう 咳エチケット

咳エチケットとは？

インフルエンザウイルスを含む飛沫*が飛び散るのを防ぐ方法です。

(*飛沫とは、咳やくしゃみなどによって、口や鼻から飛び散る細かいしぶきのこと)

マスクをせずに咳やくしゃみをすると、飛沫が1～2m飛ぶと言われています。周囲に飛沫を飛び散らせることがないように、“咳エチケット”を心がけましょう。

【咳エチケット】

- 咳やくしゃみをするときには、ティッシュなどで口や鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう（可能であれば1m以上離れましょう）
- 痰や鼻汁を含んだティッシュは、すぐにフタのあるごみ箱などにすてましょう
- 症状のある人は、正しくマスクを着用し、感染防止に努めましょう

【その他のインフルエンザ対策もお忘れなく・・・】

- 外出後には、うがいや手洗いを行う
- 十分に栄養や睡眠をとり、体力や抵抗力を高めておく
- インフルエンザワクチンを接種する