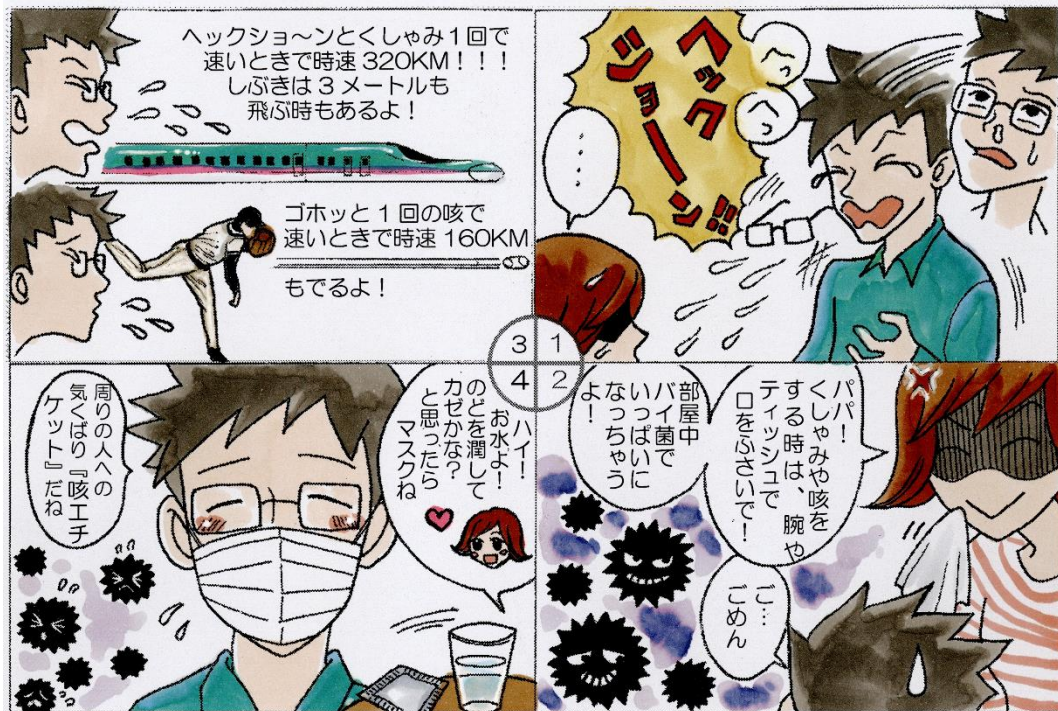


## ～ くしゃみ編 ～

### 健康家族の咳エチケット



咳やくしゃみをするときに、“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、咳やくしゃみの飛沫（しぶき）による感染症は数多くあります。

『咳エチケット』は、これらの感染症を他の人に感染させないために、個人が咳やくしゃみをする際に行うことです。

#### ①マスクを着ける

マスクを着けるときは、鼻からあごまでを覆い、隙間がないように着けましょう。

#### ②ティッシュ、ハンカチなどで口を覆う

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上着の内側や袖を使い、口や鼻を押さえる

(参考) 悪い例

#### ①咳やくしゃみを手でおさえる事

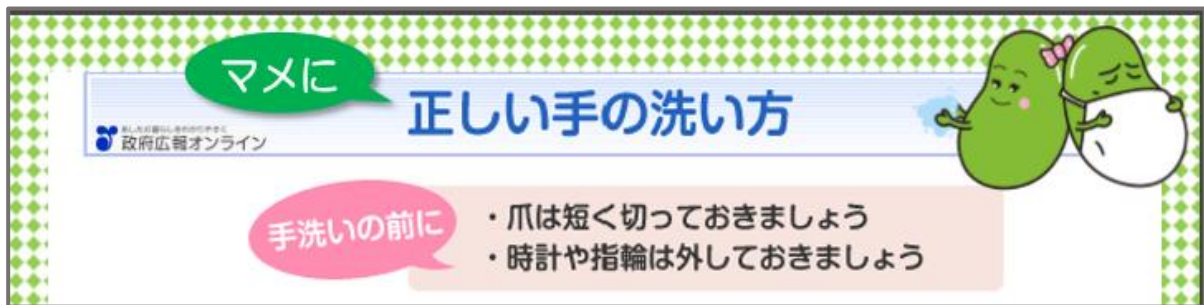
咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲の物にウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

#### ②何もせずに咳やくしゃみをする事

咳やくしゃみをするときに、しぶきが飛びます。このしぶきにより、他の人に病気をうつす可能性があります。

インフルエンザ予防にかぎらず、感染症の予防には、手洗いが大切になってきます。  
次のイラストを参考にご自身の手洗いを見直す機会にしてください。

(厚生労働省のポスター)



流水でよく手をぬらした  
後、石けんをつけ、手のひ  
らをよくこすります。



手の甲をのばすようにこ  
すります。



指先・爪の間を念入りにこ  
すります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり  
洗います。



手首も忘れずに洗いま  
す。

⑦ 石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオル  
でよくふき取って乾かします。

マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防！



●さらに詳しい情報は… [インフル 厚労省](#)

[検索](#)