

# 咳エチケットへご協力ください！

インフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染す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人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。特に電車や職場、学校など人が集まるところで実践することが重要です。

## ➤ 3つの正しい咳エチケット



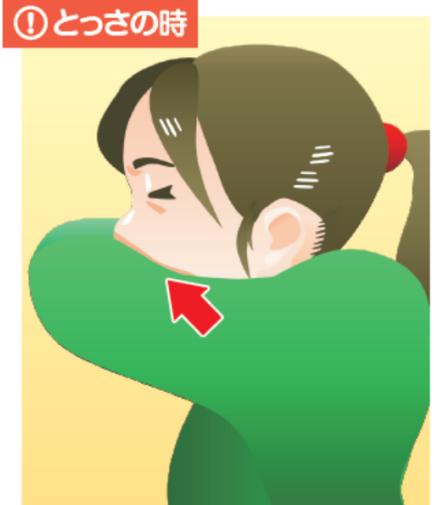
①マスクを着用する

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  
などで口や鼻を覆う

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上着の内側や袖で覆う

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

## ➤ 悪い事例



咳やくしゃみを  
手で押さえる。

咳やくしゃみを手で押さえると、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移す可能性があります。



何もせずに  
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。

**一人一人の行動が感染の拡大を防ぎます。  
正しい“咳エチケット”へのご協力をお願いいたします。**