

< インフルエンザを予防するために >

せき 「咳エチケット」を心がけましょう

インフルエンザは「咳・くしゃみ」などの飛沫により感染します。インフルエンザにかかったときは、周りの人にうつさないためにも「咳エチケット」として、次のことを心がけましょう。

① 咳・くしゃみが出るときは、マスクを着けましょう

マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

② 咳やくしゃみを抑えた手を洗いましょう



手の平で咳やくしゃみを受け止めたときは、すぐに手を洗いましょう。

③ マスクの着用をお願いしましょう

咳をしている人に、マスクの着用をお願いしましょう。



- ※ 感染予防には、咳エチケットとともに「手を洗うこと」も大切です。せっけんを使って洗い、ペーパータオルなどで十分に拭き取りましょう。
- ※ 十分な休養と、バランスの取れた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。
- ※ 流行前にインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。