

## インフルエンザにかからないために

# 大切なことは正しい予防法と 咳エチケット

インフルエンザは、くしゃみや咳などの“しぶき”に含まれるウイルスを、吸い込んでしまったり、粘膜からウイルスが侵入して感染します

### 自分がうつらない、人にうつさない 「咳エチケット」のすすめ

- ◆くしゃみ・咳の際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他人から顔をそむけ、しぶきを周りに飛ばさないようにしましょう。
- ◆くしゃみ・咳をした際に口元を押さえた手は、すぐに洗うように心がけましょう。他人にうつさないことと、自分がうつらないことが防ぐポイントです。そのために普段から「咳エチケット」に心がけましょう。家庭や学校、職場などですぐに実践してください。



チェック!

くしゃみのしぶきは、2mも飛びます!  
心がけは、「うつさない、うつされない」

## 教えて! 正しいマスクのつけ方、はずし方



- ①鼻部分を鼻筋にぴったり合わせます。  
(折り曲げタイプの場合はあらかじめ折ってから)
- ②鼻、口、あごを完全に覆います。
- ③ゴムひもで耳をしっかり固定します。

忘れないで! はずす時と捨てる時も注意が必要です

- ①なるべくマスクの表面に触れないように、片耳のゴムひもを持ち顔からはずします。
- ②ゴムひもの部分を持ったまま、ふた付きのゴミ箱に捨てるか、ビニール袋に入れて口を閉じて捨ててください。
- ③マスクを捨てた後は、手をよく洗います。  
アルコール製剤による手指消毒も有効です。