



## はじめる！「咳エチケット」からの 新型インフルエンザ対策

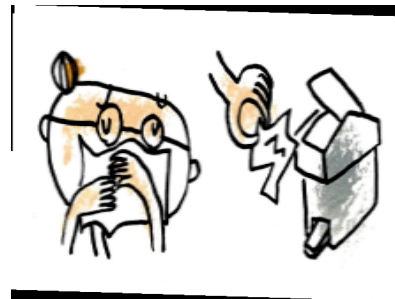
自分の健康も家族の健康もひとりでは守れません。

新型インフルエンザは人から人へとうつっていきます。  
そのため、自分ひとりだけで健康を守ることはできません。  
家族や友人、職場、地域での取り組みが不可欠です。

### 咳エチケット

咳やくしゃみは見えない唾液を飛ばしています。  
人にうつさないために不織布製マスクの着用を！

不織布製マスクをしていないときに、咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおおい顔を他の人には向けずに、できれば1メートル以上離れましょう。鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨ててください。手は必ず洗いましょう。



風邪などで咳やくしゃみが出るときに、他人に感染させないためのエチケットです。感染者がウイルスを含んだ飛沫を発することにより、周囲の人に感染させないように咳エチケットを徹底することが重要で、普段からこころがけておきたい習慣です。お子さまにも習慣となるよう教えておきましょう。

#### <方 法>

咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を被い、他の人から顔を背け、できる限り1～2メートル以上離れます。ティッシュなどが無い場合は、口を前腕部（袖口）で押さえて極力飛沫が拡散しないようにします。前腕部で押さえるのは、他の場所に触れることが少ないため、接触感染の機会を低減することができるからです。

呼吸器系分泌物（鼻汁・痰など）を含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てます。

咳やくしゃみをする際に押さえた手や腕は、すぐに洗うべきですが、接触感染の原因にならないよう手を洗う前に不必要に周囲に触れないように注意します。手を洗う場所がないことに備えて、携行できる速乾性擦式消毒用アルコール製剤やパック入りのアルコール綿を用意しておくことが推奨されます。

咳をしている人には、不織布製マスクの着用を積極的に促します。不織布製マスクを適切に着用することによって、飛沫の拡散を防ぐことができます。

厚生労働省「個人、家庭及び地域における新型インフルエンザ対策ガイドライン」