



## 咳エチケットとは

風邪やインフルエンザを始めとする呼吸器感染症は、感染者の咳やくしゃみなどに含まれるウイルス・細菌を他の人が吸い込むことによる「飛沫感染」で広がっていきます。

人から人へと感染が拡大しないよう、症状の有無にかかわらず、普段から咳やくしゃみの飛沫が人にかからないよう配慮するのが「咳エチケット」です。

## 咳エチケット違反してませんか？

- ・咳やくしゃみを手でおさえる→   
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もの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。
- ・何もせずに咳やくしゃみをする→   
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。

## 他人への感染を防ぐため、咳エチケットを行いましょ

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところで行いましょう。

#### 1. マスクを着用する。(口・鼻を覆う)

マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。  
鼻 からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。



- 2. マスクがない場合は、ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。  
咳・くしゃみの際はティッシュやハンカチなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけましょう。  
口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにふた付きのゴミ箱に捨てましょう。



#### 3. ティッシュ・ハンカチもないときは

咳・くしゃみの際に、上着の内側や袖(そで)で口を覆いましょう。

※ 手を洗うことで病原体が広がらないようにすることができます。



鼻をかんだティッシュペーパーには大量のウイルスが付着している可能性が高いです。

公共の場所はもちろん、子供がいる家庭は特に要注意です。  
かんだ後のティッシュを子供がうっかり触ってしまった場合や、ゴミ箱をひっくり返してしまった場合は、家族内感染のリスクが高まります。  
外出先では、自分がウイルス保有者か分からない場合でも、鼻をかんだティッシュはビニール袋に包んでから捨てるのが正解です。できればポケットティッシュと一緒に小さめのゴミ袋を持ち歩き、使用したティッシュペーパーはビニール袋に入れて、袋の口を結んでから捨てましょう。

マスクを着用し、マスクの予防効果だけを過信せずに、正しい咳エチケットの実践を行いましょ。

さらに手洗いやうがい、人混みを避けるなどの感染対策もあわせて行っていくことが必要でしょう。

感染予防を各個人が実行して、風邪やインフルエンザの流行を防ぎましょ。