

咳エチケットで感染予防

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～

👉 **マスクを着用する。**



👉 **ティッシュ・ハンカチ
などで口や鼻を覆う。**



👉 **上着の内側や袖で
覆う。**



◆マスクのポイントと正しい使い方◆

- ・マスクは不織布（ふしょくふ）
 - ・1日1枚のマスクを「使い捨て」
 - ・マスク着用の前後に手洗いを
1. マスクの裏表と上下を確認してマスクを持つ
 2. あごの下から鼻までマスクでおおい、鼻金（ノーズフィットワイヤー）が鼻にあたるように調整しながらゴムひもを耳にかける
 3. マスクが隙間なくフィットしていることを確認

◆外すときも注意を◆

1. 片方のゴムひもを外す
2. マスクの表面に触れないように反対側のゴムひもを外す
3. マスクには触れないように注意しながらゴミ箱に捨てる
4. 手洗いを忘れずに

マスクの付け方

裏表・上下の向きに注意
(鼻筋に合わせる)



参考：厚生労働省ホームページ『咳エチケット』

群馬県保健予防課『ぐんまちゃんの咳エチケットで感染予防』

裏面もご覧ください

手洗いで感染予防

感染症の予防には手洗いをすることが大切です。日頃から正しい手洗いをして感染予防を心がけましょう。

※石けんで手を洗っているときには、一度水を止めましょう。水を大切に！

石けんと流水で手を洗いましょう

1. 食事の前
2. トイレの後
3. おう吐物・排泄物の処理後
4. 帰宅したら

感染予防に
手を
洗いましょう！



親指から順番に
一本ずつ

