

冬におかかって

インフルエンザの感染を予防しましょう
～かからない、ひろげない～

咳エチケットを守りましょう！



今年も、インフルエンザの流行が予想されます。

新型インフルエンザは、咳、くしゃみなどに含まれるウイルスを、吸い込むことによって感染します。（飛沫感染）

咳、発熱などの症状が出ている時は、次のような『咳エチケット』を実行しましょう。

日頃の、一人ひとりの心がけで、インフルエンザの流行を防ぐことができます。

咳エチケットとは・・・

●咳、くしゃみの際はティッシュ・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。

◆→押さえた手は、石けんで丁寧に洗いましょう。

●鼻水・痰などを含んだティッシュは、ビニール袋やフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。

●咳、くしゃみのある時はマスクを着用しましょう。

◆→マスクは不織布マスク(サージカルマスク)が望ましいです。

◆→マスクを着用しているからといって、ウイルスの吸入を完全に予防できるわけではありません。マスクをつける際は説明書を読んで、正しく着用しましょう。

おさえる



© SARAYA CO., LTD.

そむける



© SARAYA CO., LTD.

すぐ捨てる



© SARAYA CO., LTD.

せきをしていれば
マスクをつける

