

## ～感染対策～

# 咳エチケットを守りましょう！



マスクは、咳やくしゃみによる飛沫や、そこに含まれるウイルスなどの病原体が飛び散ることを防ぎます。

- ★咳・くしゃみなどの症状がある人は、できる限り外出を控えましょう。
- ★出掛ける時は、正しい方法でマスクを使いましょう。

咳やくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュなどで口と鼻を覆い、他人から顔をそむけ、1メートル以上離れましょう。

- ★使用した紙は、すぐにゴミ箱に捨てて手を洗いましょう。
- ★ティッシュがないときは、洋服の袖で口・鼻を覆います。

咳の症状があるときは、周りの人に移さないために、マスクを着用しましょう！

咳をしている人に、マスクの着用をお願いしましょう。

### 咳エチケットを実践しましょう



①咳症状があるときは、マスクを着用する

②咳・くしゃみの時はティッシュで口と鼻をおおう

③咳・くしゃみの時は周囲の人から顔を背け、1メートル以上離れる

④鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱\*に捨てる

⑤液体石けんと流水で手を洗う

\*：ゴミ箱にはビニル袋をかける。ふたに手を触れずに廃棄できるゴミ箱を使う。

### マスクは正しく使いましょう

#### 付け方



裏表を確認する



ノーズピースを鼻の形に合わせる



ひだを上下に伸ばし、下あごまでしっかりとおおう

#### 外し方



マスクの表面に触れず、ひもを持って外す



外したマスクはその手でゴミ箱に捨てる



手洗い・手指の消毒をおこなう