

# せき 咳エチケットで感染拡大防止 かん せん かく だい ぼう し

咳やくしゃみの飛沫ひまつにより感染症を他人に感染させないために

## 咳エチケット



ティッシュ・ハンカチなどで  
口や鼻おほを覆う



上着の内側そで おおや袖で覆う



マスクを着用する

現在、マスク不足で心配されているかと思います。

お手元にマスクがなくて、マスクを自作する場合には、次のことにお気をつけください。

自作マスクで  
気をつけること

口をしっかりと塞ふさぐことで、  
飛沫ひまつ（くしゃみなどの飛び散り）  
を防ぐ効果があります。



口と鼻を  
しっかりと覆う



できるだけ  
密着みっちやくさせる



毎日手洗いし  
清潔せいけつにする



マスクについて

マスクの表面は、汚れていると考え、触らないようにしましょう。また触ってしまった場合には手洗いをしましょう。感染している人からの飛沫を防ぐ効果は期待できないので、過信しないようにしてください。マスクは、症状等ある方が飛沫によって他人に感染させないために有効です。一方で、他人からの飛沫を防ぐ予防効果は相当混み合っていない限り、あまり認められていません。

YouTube  
布マスクの  
手洗い動画

