

せき ひまつ  
咳やくしゃみの飛沫は、1～3メートルも飛びます。毎冬のインフルエンザは咳やくしゃみの飛沫の中にウイルスが含まれていると考えられています。

せき  
「咳エチケット」をしっかりと実践することは、インフルエンザを予防するための有効な手段の一つです。

## 咳エチケット 3つの約束

せき  
咳やくしゃみの症状がある時にはマスクを正しく着用しましょう。

せき  
咳などをしている人にマスクの着用をすすめてみましょう。

せき  
咳やくしゃみをする時はティッシュなどで口と鼻をおおい、周りの人から顔をそらしましょ

## マスクの正しい使い方の例

1



顔にマスクをあて、耳にゴムをかけます

2



ノーズブリッジ(中に張ってある金属)を鼻の形に合わせて曲げます。

3



ノーズブリッジを押さえながら、布を下に引っ張って広げ、口と鼻をしっかりとおおいます。

4



両手を使って顔のカーブにフィットさせ、すきまをつくらないようにします。

5



捨てるときは表面に触れないようにビニール袋に入れゴミ箱へ。処理後の手洗いも忘れずに。

### マスクの注意点

咳エチケット用のマスクは「不織布(ふしょくふ)マスク」が推奨されています。不織布とは、繊維や糸などで「織ってない布」という意味です。薬局やコンビニエンスストア等で購入することができます。商品名や形状はメーカーによって様々です。マスクでインフルエンザウイルスを完全に防ぐことはできませんが、正しく着用することで、感染している人のウイルスの拡散防止や健康な人の飛沫感染予防に一定の効果が期待できます。マスクは原則使い捨て(1日1枚程度)にしてください。

### 市販されている不織布マスク

