

あ、その咳、そのくしゃみ

“咳エチケット”してますか？

インフルエンザに代表される呼吸器感染症は、咳やくしゃみなどで空気中に飛ばされた飛沫を吸い込むことにより感染します。1回の咳やくしゃみで体外に放出される病原体は1万～10万個ともいわれており、また飛沫の届く範囲も1～2mに及ぶとされています。インフルエンザなどの呼吸器感染症を他の方にうつさないために、咳などの症状のある方は、以下の「咳エチケット」の実施をお願いします。なお、咳エチケットは新型コロナウイルス対策にも有効ですので、是非、ご協力をお願いします。

「咳エチケット」とは…。

咳やくしゃみが出そうになったとき！

咳やくしゃみが出るとき！

まず、ハンカチ、ティッシュなどで口と鼻を被いましょう！（使用したティッシュはフタ付きの専用ゴミ箱に捨てましょう。）
症状のある人は、マスクを正しく着用しましょう。



その後は、よく手を洗いましょう。
手洗い場が近くにはない時は、ウェットティッシュも代用できます。



風邪やインフルエンザなどを防ごう
咳やくしゃみが出る場合はティッシュなどを使い「咳エチケット」を実施しましょう。
咳がある人はマスクをつけ、周囲への感染を防ぎましょう。
インフルエンザかな？と思ったら、医師の診察を受けましょう。

感染症に関するお問い合わせ・ご相談はお住まいの地域の健康福祉事務所（保健所）へ

兵庫県健康福祉部健康局疾病対策課