

～感染症まん延防止のために～

咳エチケット

を守りましょう！

咳やくしゃみをするときは・・・



●**マスク**をつけるか、ティッシュで口と鼻を覆いましょう。

(使用したティッシュは、ふたつきのゴミ箱に捨てるか、ビニール袋に入れて捨てましょう。)

●周りの人から顔をそむけましょう。

～外から帰ったとき、咳やくしゃみをした後は、
手洗い・うがいをしっかりとしましょう。～

マスクの効果

- 咳やくしゃみなどの**症状がある人**がマスクをつけると、**感染の拡大を防ぐ**ことができます。

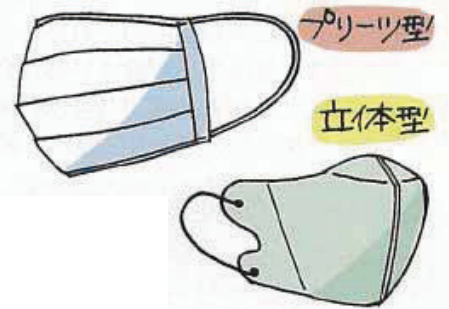
症状がある人が外出するときは、必ずマスクをつけましょう！

⇒「しぶき（飛沫）」に含まれるウイルスの飛散を防止します。

- **症状がない人**がマスクをつけると、**感染する可能性を下げる**ことができます。


⇒①他の人の咳やくしゃみの「しぶき」が口や鼻に入ることを防ぎます。

②ウイルスが付着した自分の手指で口や鼻を触ることを防ぎます。



咳やくしゃみでうつる感染症を予防しましょう。
職員もマスクを着用させていただく場合があります。
ご理解とご協力をお願いいたします。

<問合せ先>

 江東区保健所保健予防課感染症対策係 電話 (3647) 5879



感染症対策 へのご協力を お願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんを
つけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



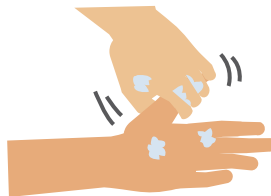
指先・爪の間を念入りにこすります。

4



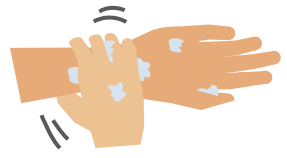
指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかける



3 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索

