

# せき 「咳エチケット」を忘れずに・・・

冬のインフルエンザ対策



咳・くしゃみの際は、  
ティッシュなどで口と  
鼻を押さえましょう。

使用後のティッシュは  
フタ付きのゴミ箱に  
捨てましょう。



マスク\*を着用しましょう。



咳やくしゃみをする時、ウイルスが2～3m飛ぶと言われています。  
ウイルスをもらわないこと、拡散させないことがインフルエンザの有効な感染防止策です。  
感染防止のために「咳エチケット」を心がけましょう。

\*「咳エチケット」用のマスクは、薬局やコンビニエンスストア等で市販されている不織布(ふしょくふ)製のマスクが推奨されます。