

# 咳エチケットで感染拡大防止

咳やくしゃみの飛沫により感染症を他人に感染させないために



ティッシュ・ハンカチなどで  
口や鼻を覆う

## 咳エチケット



上着の内側や袖で覆う



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てください。

自作マスクで  
気をつけること

口をしっかりと塞ぐことで、  
飛沫（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  
しっかり覆う



できるだけ  
密着させる



毎日手洗いし  
清潔にする



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。

