

せき エチケット 守っていますか？



- ① せき・くしゃみが出る人は**マスク**をしましょう。
- ② せきなどをしている人に**マスク**をするようにすすめましょう。

マスクは保湿・保温効果があって、のどを守ってくれます。



③ とっさのせき・くしゃみは、**鼻と口をおおい**、周りの人から顔をそらしましょう。

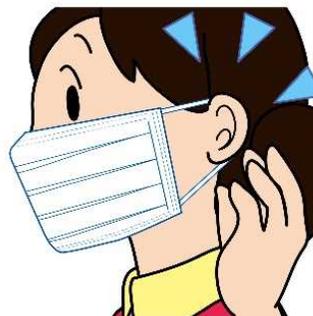
- その1 ティッシュでおおう⇒そのティッシュは他の人が触らないように必ずゴミ箱に捨てるのが大切です。
- その2 腕の内側でおおう⇒お勧めの方法です。腕の内側は、周りの人が触れにくい場所だからです。
- その3 手でおおう⇒しかし、その後の手は、石けんでよく洗わないと意味がありません。そのままですと、その手で周りを触ることになり、結局他の人にうつすことになってしまいます。



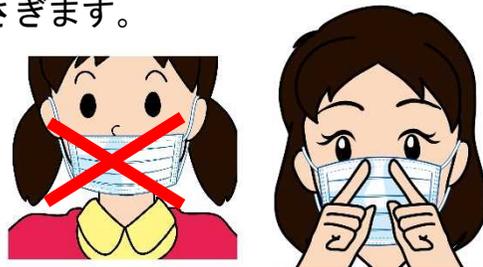
使い捨てマスクの正しいつけ方と注意点

マスクをただつけるだけでは十分な効果は出ません。正しくつけて初めて効果的な予防ができます。

○マスクを顔にあて、耳にゴムをかけます。



○鼻の形に合わせて、針金を折り曲げ、鼻の両脇のすき間をしっかりとさぎます。



これが一番のポイントです！よくマスクをしてはいるが、鼻をおおっていない人を見かけますが、鼻をおおわないでいると、効果が半分に減ってしまうので注意が必要です！

○鼻あてを片手で押さえながら、あごを包むようにマスクを下まで伸ばし鼻と口をしっかりとおおいます。



- せきエチケット用のマスクは「不織布マスク」が勧められています。
- マスクは使い捨てで、1日1～2枚程度を目安に使用しましょう。
- マスクを交換する時は、マスク表面にはウイルスが付いている可能性がありますので、ゴムやひもの部分のみを触ってはずし、マスク表面には触らないように注意しましょう。
- 使い終わったマスクは、その辺に落とさず、ゴミ箱に捨てましょう。ウイルスがマスクに付いている可能性がある場合は、表面には絶対に触れずビニール袋に入れてゴミ箱へ。その後、手を洗いましょう。
- マスクをしているからインフルエンザウイルスを完全に防げるとは限りません。マスクに頼らず、石けん手洗い・(お茶)うがい・換気などをしっかり行うことが大切です。