

「せきエチケット」でかぜやインフルエンザの流行を防ごう

「せきエチケット」① マスクをつける



くしゃみやせきをしたときに、飛まつが飛び散るのをマスクがガードしてくれます。特にかぜやインフルエンザにかかっている、病院などに行くために外出が必要なときは必ずつけましょう。

また、マスクは、のどの乾燥を防ぎ、外から入ってくる飛まつも防いでくれるため、予防効果もあります。

マスクを外すときは…



①マスクの中央の部分にはふれずに、耳からも（ゴム）の部分を外します。



②外したマスクは、ビニール袋に入れてから、ゴミ箱などに捨てましょう。

「せきエチケット」② マスクをしていないときでも



かぜなどに感染したばかりで、熱が出ていなくてもほかの人にうつしてしまうことが多くあります。健康な状態で、マスクをしていないときでも、せきやくしゃみをするときは、ティッシュなどで口をおおうのがエチケットです。ほかの人から顔を背け、できれば1m以上離れて行う方が良いでしょう。ティッシュなどが無いときは、服のそでの部分で口をふさぎ、ほかの人から顔を背けて行いましょう。

また、くしゃみやせきをした後は、必ず手を洗いましょう。

指導 独立行政法人国立病院機構 東京病院 外来診療部長 永井 英明 先生