

# 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

## 咳エチケット



ティッシュ・ハンカチなどで  
口や鼻を覆う



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ください。

**自作マスクで  
気をつけること**

口をしっかり塞ぐことで、  
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。

YouTube  
布マスクの  
手洗い動画

