



毎月11日は
健康の日

健康クイズ&コラム



クイズ
・答え



Q

感染症対策のための正しい咳エチケットは？

- A 手でおさえる
- B ハンカチ等で口を覆う
- C とっさの時は袖で口と鼻を覆う

A

C とっさの時は袖で口と鼻を覆う

今月の
健康
コラム



「感染症対策のための咳エチケット」

感染症対策の基本は、手洗いやマスクの着用を含む咳エチケットです。今回は咳エチケットについてご紹介します。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症をはじめ、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。

「咳エチケット」とは、自分の咳やくしゃみの飛沫で他の人に感染させないために、マスクやハンカチを使って、口や鼻をおさえることです。咳などの症状があるときは咳エチケットをしましょう。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

ティッシュ・ハンカチはすぐにゴミ箱に
捨てましょう。手洗いも忘れずに。

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかける



3 隙間がないよう
鼻まで覆う

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を

