

避難所での感染症予防「咳エチケット」

なぜ？

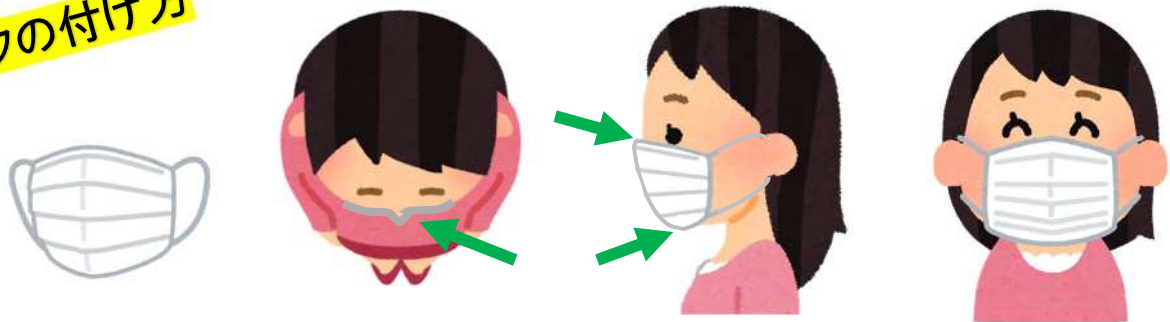
周囲の人に、咳やくしゃみがかからないようにするために



咳やくしゃみの中には、菌やウイルスが入っている可能性があり、それを吸い込んだ周りの人が感染症を発症するおそれがあります。

症状のある人がマスクを着用すると感染症拡大防止に効果があります。

マスクの付け方



①針金の入っているマスクは、針金部分を上にする。

②ひだ（プリーツ）のあるマスクは、ひだが下方向に向いている面を外側にする。（ひだが上方向に向いている面は顔側）

③マスクのゴムの部分を持ち、耳にかける。

④自分の鼻に沿うように、針金を曲げる。

⑤あごの下までマスクが届くように、ひだを広げる。



マスクがないとき



- ・咳やくしゃみをするときは、他の人から顔を背け、ティッシュで口と鼻を覆いましょう。
- ・使用したティッシュは、すぐに蓋付きのゴミ箱に捨てるか、ビニール袋に密封してから捨てましょう。
- ・ティッシュがないときは、手のひらではなく、二の腕で口と鼻を覆いましょう。
- ・やむを得ず手のひらでくしゃみ等を受けたときは、手を洗いましょう。