

せき

# 咳エチケットせき・くしゃみをカバー



東京都健康安全研究センター

インフルエンザ、百日咳などの呼吸器感染症は、かかった人のせきやくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルス・細菌を吸い込むことによって感染します。これを「飛まつ感染」といいます。

感染症を予防するため、病気の有無に関わらず、普段からせき・くしゃみが直接人にかからないようにカバーしましょう。

## その1 口と鼻をカバー



せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおおいます。使用したティッシュにはウイルスなど病原体が多く付着しているため、すぐゴミ箱に捨てましょう。

## その2 マスクをする



せき・くしゃみが続くときはマスクをしましょう。マスクは鼻と口をおおうようにつけましょう。

## その3 とっさの時は袖などでカバー



マスクをしていない時のとっさのせき・くしゃみは手ではなく、袖や上着の内側でおおいます。これを「肘ブロック」といいます。手でおおった時は、手に付着したウイルスなど、病原体を他に広げないように手を洗いましょう。

## その4 手を洗う



手洗いがもっとも大切です。

アルコールを含んだ消毒液を手にすりこむのも有効です。