

咳エチケットできていますか？



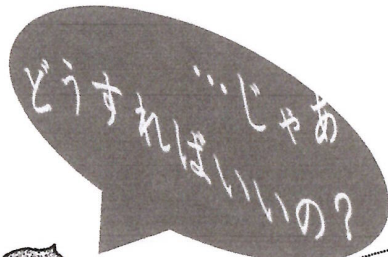
*かぜやインフルエンザは飛沫感染^{ひまつかんせん}で起こります。

飛沫感染というのは、せきやくしゃみとともにまき散らされるしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことによって感染することです。

飛沫が飛ぶ範囲は半径1~2m、そしてそこに含まれるウイルスの数は…

なんと！**およそ10万個！！！！**とされています。自分がもしせきやくしゃみをしていた場合、周囲の人たちにウイルスをまき散らさない心配が必要です！！！

その1 人のいない方を向こう



それはね…



せきとくしゃみが出そうなときは、人がいない方を向いて、鼻と口をおさえましょう。もし手で押さえた時は、手にたくさんのウイルスがついています！すぐに手を洗いましょう！

その2 鼻をかんだティッシュはすぐゴミ箱へ



鼻水にもたくさんのウイルスがいます。鼻水をかんだら、ウイルスが飛び散らないように、ティッシュを丸めてゴミ箱へ捨てましょう！

その3 マスクを正しくつけよう

人にうつさないためにも、かぜやインフルエンザの予防のためにもマスクの着用は大切です。正しいつけ方を下に書きました。参考にしてくださいね。



~正しいマスクのつけ方~



1. マスクの表裏を確認して、鼻の部分を指で押さえ、鼻の形に合わせます。



3. マスクの下の部分を引き伸ばし、あごまで隠れるようにします。



2. 両手でマスクを押さえ、顔にぴったりしているかどうか確かめます。

※マスクをつける前はしっかりと手を洗い、顔に合ったサイズを選びましょう。