

新型コロナウイルスなどに有効な感染症対策

咳エチケット・正しいマスクの着用について

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。

次のような咳エチケットを心がけましょう。

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

マスクが
ない時



とっさの時



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

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

