



はじめる！「咳エチケット」からの 新型インフルエンザ対策

自分の健康も家族の健康もひとりでは守れません。

新型インフルエンザは人から人へとうつつていきます。
そのため、自分ひとりだけで健康を守ることはできません。
家族や友人、職場、地域での取り組みが不可欠です。

◎咳エチケット

咳やくしゃみは見えない唾液を飛ばしています。
人にうつさないために不織布製マスクの着用を！

不織布製マスクをしていないときに、咳や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顔を他の人には向けずに、できれば1メートル以上離れましょう。鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨ててください。手は必ず洗いましょう。



風邪などで咳やくしゃみが出るときに、他人に感染させないためのエチケットです。感染者がウイルスを含んだ飛沫を発することにより、周囲の人に感染させないように咳エチケットを徹底することが重要で、普段からこころがけておきたい習慣です。お子さまにも習慣となるよう教えておきましょう。

<方 法>

咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を被い、他の人から顔を背け、できる限り1～2メートル以上離れます。ティッシュなどが無い場合は、口を前腕部（袖口）で押さえて極力飛沫が拡散しないようにします。前腕部で押さえるのは、他の場所に触れることが少ないため、接触感染の機会を低減することができるからです。

呼吸器系分泌物（鼻汁・痰など）を含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てます。

咳やくしゃみをする際に押さえた手や腕は、すぐに洗うべきですが、接触感染の原因にならないよう手を洗う前に不必要に周囲に触れないように注意します。手を洗う場所がないことに備えて、携行できる速乾性擦式消毒用アルコール製剤やパック入りのアルコール綿を用意しておくことが推奨されます。

咳をしている人には、不織布製マスクの着用を積極的に促します。不織布製マスクを適切に着用することによって、飛沫の拡散を防ぐことができます。

厚生労働省「個人、家庭及び地域における新型インフルエンザ対策ガイドライン」

2009/04/27

大田区保健所保健衛生課

マスクのつけ方・はずし方

★ 咳やくしゃみの症状のある人が「咳エチケット」として口や鼻を覆うためにマスクを着け、咳やくしゃみの飛沫が飛び散るのを防ぐには効果があり、ほかの人への感染を防ぐことができます。

★ 健康な人がマスクを着けインフルエンザ等の感染を防げるかどうかの科学的な根拠はありません。**過信は禁物**です。

ふしょくふ
★ **不織布製マスク**の使用をおすすめします。

薬局やコンビニエンスストアで購入可能です（商品名や形状は様々）。



立体型



フリース型

★ **使い捨て**が原則。一日一枚程度。

★ 家庭での備蓄：一人あたり 20～26枚程度

※目安：新型インフルエンザの流行期間8週間と想定した場合

・発症時の咳エチケット用：7～10枚（治るまで7～10日間と仮定）

・健康な時の外出用：16枚（やむを得ず週に2回外出するとして8週間分）

新型インフルエンザ発生時には“**不要不急**の外出はしない”が原則です

(1) つけ方



- ① 鼻、口、あごを覆う
- ② 鼻部分を鼻すじにフィットさせる
- ③ ゴムひもで耳にしっかり固定する
- ④ フィットするよう調節する



マスクの表面には、病原体がついている可能性があるため、使用中はあまり触らないようにします。

触った手で、眼などをこすらないようにします。

(2)はずし方



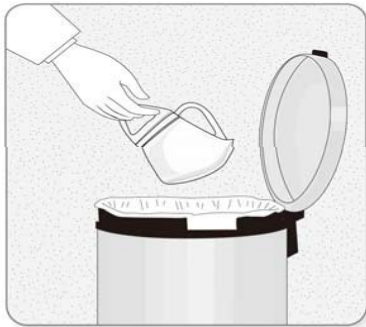
① なるべくマスクの表面を触らないように、片耳のゴムひもを持ち、顔から外す

② 反対側のゴムひもを持ち、顔からはずす。

※ゴムひもの部分だけを持ち、マスクの表面には触れないよう注意します。



(3) 廃棄方法



ゴムひもの部分だけを持ち、蓋のついたゴミ箱に廃棄する。

もしくは、マスクの表面に触れないように注意しながらビニール袋に入れて口を閉じて廃棄する。

マスクを廃棄した後は、手指にウイルスがついている可能性もあるので、石けんと流水でよく手洗いをします。

アルコール製剤による手指消毒でも構いません。

(4) 手洗い

