

咳エチケット

あなた自身や他の人の病気の原因となる病原菌を広げない為に

咳をする時 **口と鼻を** **押さえましょう!**



咳やくしゃみをする時、
ティッシュペーパーを使って
口と鼻を押さえましょう。



紙がないときは二の腕越しに。
手は使わないようにしましょう。

使い終わった
ティッシュはゴミ箱へ



他の人にうつさない
ために、サージカル
マスクをしましょう。



咳やくしゃみをした後、 **手洗いを**



石鹸を使い
温水で20秒、
手を洗いましょう。

速乾性手指
消毒薬も



咳エチケットに関するCDCの啓蒙ポスター (の勝手な日本語訳)

ティッシュで飛沫を押さえる、ティッシュが無ければ二の腕で抑えるというその習慣が無い方には奇異に見えます。

しかし、ティッシュをきちんとゴミ箱に捨て、その後の手洗いまで、

ばい菌をちらさない・ばい菌のついた手や物をほったらかしにしない、という二次感染の予防まで含まれている優れたものです お試しあれ。



咳による飛沫のイメージ

(天児和暢 南嶋洋一 系統看護学7 微生物学 医学書院 2001より。(原典 MW Jennison, Aerobiology p106-123, American Assoc. Advancement of Sci. Publication No 17, 1942))

アメリカ厚生省・疾病制御予防センター・ミネソタ州厚生省・ミネソタ抗生剤耐性ネットワーク・アメリカ感染制御センター



Minnesota Department of Health
100 N. Sibley Street
St. Paul, MN 55102
651-201-5000
www.health.state.mn.us



APIC
AMERICAN SOCIETY FOR INFECTION CONTROL