

# 咳エチケット



今月の健康管理センター便りは、『咳エチケット』についてです。

寒くなり、風邪をひいている方も多くなって来る時期です。咳をするときに、周りの人に配慮していますか？

## なぜ、咳エチケットが重要か

インフルエンザに限らず、全ての呼吸器感染の感染拡大を防ぐ上で基本となるのが咳エチケットです。

インフルエンザなど呼吸器系感染症は、咳やくしゃみからの飛沫やそれで汚染された手を介して広がります。これらの感染症はヒトが密集している場所では簡単に拡散します。したがって、インフルエンザなどに罹って咳などの症状が続いている場合、周囲の人への配慮が望まれます。

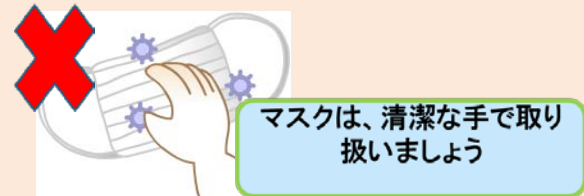
## 咳エチケットとは

くしゃみ、咳の症状がある人は…

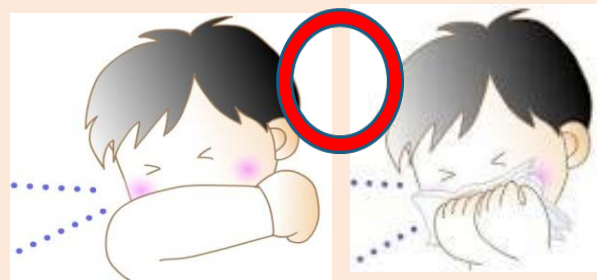
# マスク

を着けましょう！

ガーゼマスクより不織布製のマスクが効果的です。マスクは、正しい装着をしなければ効果がありません。



咳をするとき、口を手で覆うのは間違い！⇒咳の瞬間のウイルス飛散は抑えられますが、ほとんどのウイルスが手に付着するため、感染を広げてしまうことになるのです。例えば咳をした後で不特定多数の人が素手で触る会社のドアノブや、エレベーターのボタン、共有パソコンや資料、通勤電車の吊革などを触ると、物を介してウイルスが広がります。咳やくしゃみをするときはいつも、鼻と口をティッシュで覆います。ティッシュがない場合は、袖などで押さえて咳やくしゃみをします。使用したティッシュはゴミ箱に捨てます。



咳やくしゃみをした後は、流水と石けんで洗い、アルコール系消毒剤で消毒するなど、手を清潔に保ちましょう。咳、くしゃみなどの症状のある方は、ご自宅からマスクを持ってきていただき、着用するようにしましょう。

入社時や外出先から戻った際には、**手洗い・うがい**を忘れずに行いましょう。

インフルエンザの予防接種も忘れずに！！

