

# 感染症予防のための 咳エチケット



咳・くしゃみがでる時は、ティッシュで口と鼻を覆いましょう。

マスク



咳がでる時にお医者さんを受診する時や、外出する時、職場、学校では必ずマスクをつけましょう。



痰や鼻水などに触れた時、帰宅時は手を洗いましょう。

かぜ、インフルエンザ、結核、麻疹などの病気は、患者さんの咳やくしゃみに含まれる病原体や、咳やくしゃみの水分が蒸発したあとに漂っている病原体を吸い込むことにより感染します。  
マスクをつけることにより、咳やくしゃみのしぶきを防ぎ、周囲への感染拡大を防ぎます。

手を洗い、手指の清潔を保つことは、病原体の伝播や呼吸器系・消化器系（感染性胃腸炎など）の感染症を防ぎます。



手を洗おう！



マスクの着用と、手洗いを  
しましょう！



感染症についての詳しい情報は

東京都感染症情報センター

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/>

国立感染症研究所 感染症疫学センター

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>

病院・診療所や保健所でも、感染症予防のために職員がマスクをつけることがあります。



東京都南多摩保健所



042-371-7661

FAX 042-375-6697