


ぐんまちゃんの 咳エチケットで感染予防

咳エチケットってなに？

1


くしゅん
くしゅん
こんこん
ずずっー



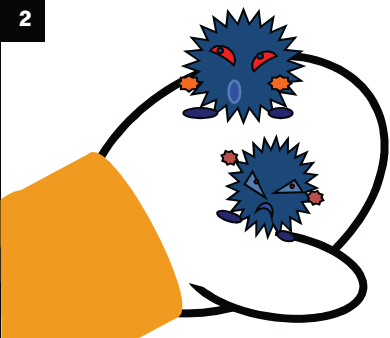
ぐんまちゃん
大丈夫

くしゃみ
せき
はなみず・・・
熱も？

(2メートル)



2



ティッシュ
どうぞ

ありがとう

3

手を洗って
マスク使って

【マスクの付け方】

裏表・上下の向きに注意
(鼻筋に合わせる)

上下に広げる

折り目は下向き




4

ぴったり！！
鼻も口も隠れたよ

咳エチケットが
できました



★咳などの症状を有する方が医療機関を受診する際には、必ず、マスクを着用しましょう。症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。

手洗いは裏のページ



◆◆ぐんまちゃんの解説◆◆

ぐんまちゃんがくしゃみをしていますね。マスクをせず、咳やくしゃみをする時、病原体が2メートルから3メートル飛ぶといわれています。くしゃみをするときには、周りの人から顔をそむけたり、2メートルくらい離れましょう。

ウイルスなどの病原体のついた手で目や鼻、口などに触ると粘膜から病原体に感染してしまいます。ぐんまちゃんはいつ、どこで感染したのでしょうか？ あら・・・手にはウイルスが・・・ (本当はとても小さいので見えません・・・)

咳・くしゃみをするときにはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。使用後のティッシュは、すぐにふたのついたゴミ箱へ捨てましょう。その後、石けんで手を洗いましょう。マスクをすることも、とてもよいことです。【咳エチケットといいます】

◆マスクのポイントと正しい使い方◆

- マスクは不織布(ふしよくふ)
- ・1日1枚のマスクを「使い捨て」
 - ・マスク着用の前後に手洗いを心がけてね。
1. マスクの裏表と上下を確認してマスクを持ちます
 2. あごの下から鼻までマスクでおおい、金具が鼻にあたるように調整しながらゴムひもを耳にかけます
 3. マスクが隙間なくフィットしていることを確認します
- ◆外すときも注意を◆
1. 片方のゴムひもを外します
 2. マスクの表面に触れないように反対側のゴムひもを外します
 3. マスクには触れないように注意しながらゴミ箱に捨てます
 4. 手洗いを忘れずに