

せきエチケットを守って インフルエンザやかぜを防ごう

インフルエンザやかぜなどが広まらないように、次に紹介する「せきエチケット」にご協力ください。

せきが出るときはマスクをつけましょう。



正しい マスクの つけ方

マスクの鼻部分を装着前に鼻筋に合うように折り曲げ、鼻筋にフィットさせましょう。

ゴムひもを両耳にしっかりかけたら、マスクと顔の間にすきまがないかチェックしましょう。



鼻・口・あごをおおうように。特に鼻と口の両方をおおきましょう。

マスクをしていないときでせきが出るときはティッシュや腕などで口と鼻をおおい、人のいない方を向きましょう。



使用したティッシュはゴミ箱に捨てましょう。またせきでつばがついた手などは洗いましょう。

