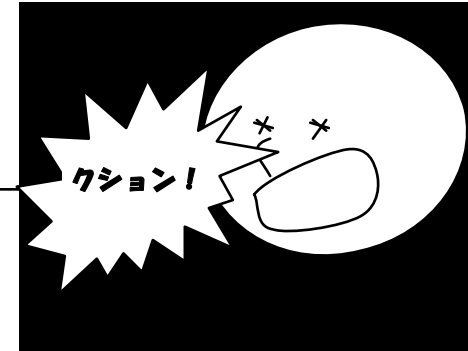


ひろ インフルエンザを広げないために(せきエチケット)

せき、くしゃみの「しぶき」は、

1~2メートルも飛び、インフルエンザのバイキン(ウイルス)がまき散らされます。



まき散らされた「しぶき」は、

部屋の中にかき、口や鼻から吸い込まれます。近くにいる人の口に入ったり、

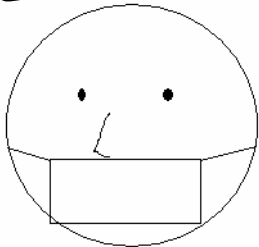
顔、髪の毛、服にくっつきます。机の上や、パソコンのキーボード、カーテンなど物の表面にもくっつきます。

だから、せき、くしゃみをするときは、

マスクを着用し、「しぶき」をまき散らさない。マスクがない場合、ティッシュで口と鼻を覆います。

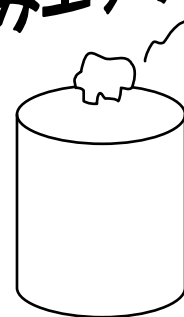
使ったティッシュは、ゴミ箱に捨てます。最後に、手をよく洗い、乾燥させます。

1. せきエチケット



市販のマスクがない場合は、
目のつまった布でマスクを
作成します。

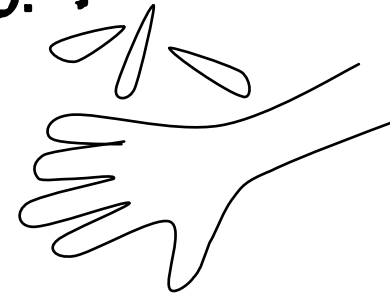
2. ゴミエチケット



せきやくしゃみをする時には、マスクを着用し、
マスクが無い時には、ティッシュで口と鼻を覆い、
しぶきが飛び散らないようにしましょう。

ティッシュを使ったときには、ポケットに入れず
に、早くゴミ箱に捨てましょう。

3. 手のエチケット



手は、せっけんを使って、水道の
水で30秒ぐらい洗いましょう。

インフルエンザ情報は インフルエンザホットライン(24時間テレホンサービス) TEL 20-2020 をご利用ください。

小樽市保健所