

## みんなでひろめよう咳エチケットの輪

“咳エチケット”とは、風邪などで咳やくしゃみが出るときに、他の人に感染させないためのエチケットのことです。

咳やくしゃみによって出されるしぶきの飛距離は、約1～2mといわれています。風邪やインフルエンザにかかって咳などの症状がある人は、特に周りの人にうつさないために、次の①～③の咳エチケットを徹底しましょう(チラシ参照)。

- ①咳、くしゃみの際はティッシュなどで口や鼻を押さえ、使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、その後は手をよく洗う。
- ②ティッシュがない場合は、手のひらではなく、にのうででおさえる。咳やくしゃみのしぶきが手のひらに付いた場合、ウイルスを広げてしまうことがあります。
- ③マスクは、鼻と口を覆い、しっかり装着する。

インフルエンザまん延防止のお願い

予防しよう!インフルエンザ

# みんなでひろめよう 咳エチケットの輪!

せき・くしゃみは  
ティッシュで!

マスクを  
しよう!

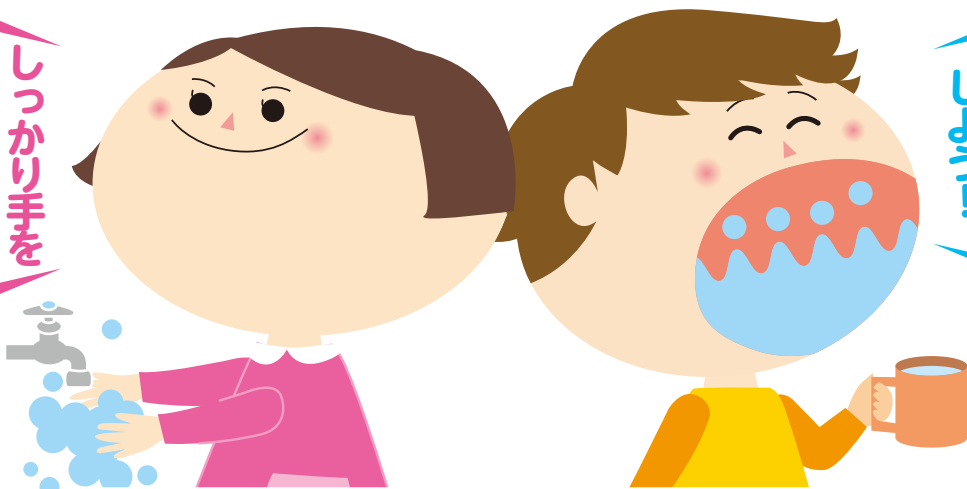
紙が無ければ  
せき・くしゃみは  
にのうで!



せき  
咳エチケット

しっかりと手を  
あらおう!

うがいを  
しよう!



手洗い・うがい

# インフルエンザにうつらないために 日ごろから気をつけましょう

## 感染を防ぐために

### 予防チェック



日ごろしているものを  
チェック!

- 食事の前や帰宅後には必ず手洗い、うがいをする
- バランスのいい食事に努めている
- 休養を心がけて、睡眠時間を確保するようにしている
- インフルエンザの予防接種を受けている
- インフルエンザが流行しだしたら、不要不急の外出を避ける
- 咳エチケットを知っていて、実行している

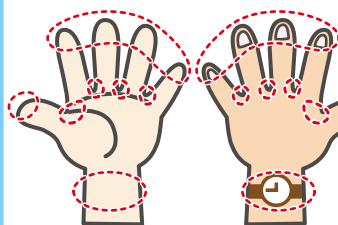
## 手洗いの方法

- ポイント1 爪は短く切る
- ポイント2 時計や指輪ははずす
- ポイント3 石けんをよくあわ立て、最後は十分に水で流す
- ポイント4 ペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かす



手を洗おう

## 汚れが残りやすいところ



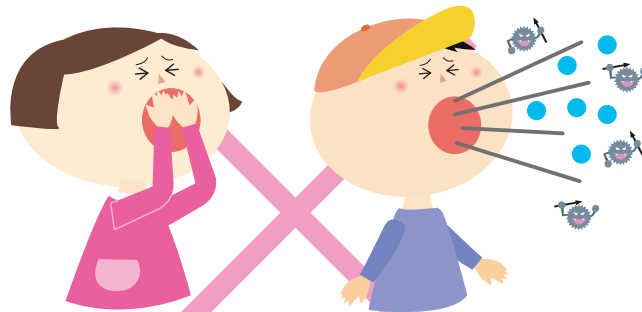
- 指先や爪の間
- 手首
- 指の間
- 親指の周囲
- 手のしわ

## 咳エチケット

## インフルエンザをうつさないために



咳やくしゃみをする時、ティッシュペーパーを使って口と鼻を押さえましょう。紙がないときはにのうで。



手を使ったり、そのままくしゃみをしてしまうとウイルスが広がってしまい二次感染の恐れがあります。

## インフルエンザの予防に関する相談窓口

県健康増進課 Tel:098-866-2209 / Fax:098-866-2289  
 北部保健所 Tel:0980-52-5219 / Fax:0980-53-2505  
 中部保健所 Tel:098-938-9701 / Fax:098-938-9779  
 南部保健所 Tel:098-889-6591 / Fax:098-888-1348  
 宮古保健所 Tel:0980-73-5074 / Fax:0980-72-8446  
 八重山保健所 Tel:0980-82-4891 / Fax:0980-83-0474  
 那覇市保健所 Tel:098-853-7971 / Fax:098-853-7967

相談受付 平日 午前8時30分～午後5時15分

お問い合わせ▶沖縄県福祉保健部健康増進課

Tel.098-866-2209 Fax.098-866-2289

子どもの急な病気に困ったら、まず☎!

## 小児救急電話相談

受診した方が良いのか、様子をもてても大丈夫なのか、看護師や医師が電話でアドバイスします。

プッシュ回線の  
固定電話・  
携帯電話からは、  
局番なしの

# #8000

※相談日時は、毎日夜間午後7時～午後11時