

感染症対策へのご協力をおねがいします

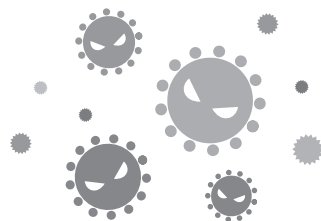
咳エチケット

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

■ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・**マスク**を着用します。
- ・ティッシュなどで**鼻と口を覆います**。
- ・とっさの時は**袖や上着の内側で覆います**。
- ・周囲の人から**なるべく離れます**。



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う

2 ゴムひもを
耳にかける

3 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生省

検索



Please cooperate in measures against infectious diseases.

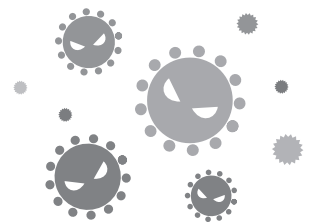
! “Coughing manners”

The basic measures against infectious disease, as well as the novel coronavirus, are **washing hands** and **“coughing manners” including wearing a mask.**

■ In order not to transmit viruses to others.

It is possible that the droplets ejected when you cough or sneeze may contain viruses. Please observe the following “coughing manners”.

- **Wear a mask.**
- **Cover your mouth and nose with a tissue etc.**
- **If you suddenly sneeze or cough do so into your elbow or inside your jacket.**
- **Keep as far away as possible from other people.**



“Coughing manners”

Three “coughing manners”



Coughing or sneezing without shielding your mouth or nose.

Using your hands to cover coughs or sneezing.



Wear a mask. (covering mouth and nose)

Cover your mouth or nose with a tissue/handkerchief.

Cough or sneeze into your sleeve.

Correct way to wear a mask.



1 Ensure both your nose and mouth are covered.

2 Place the rubber string over your ears.

3 Cover up to your nose so there are no gaps.

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare



Ministry of Health, Labour and Welfare

Search

防控感染症！请予以配合

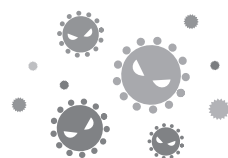
咳嗽礼仪

包括新型冠状病毒在内的感染症的基本对策是“洗手”和“包括佩戴口罩的咳嗽礼仪”。

为了不让他人感染

打喷嚏或咳嗽时，飞沫可能含有病毒。因此咳嗽时要注意下述各点。

- 佩戴口罩。
- 要用纸巾等遮住鼻子和口。
- 突然要咳嗽或打喷嚏时，要用衣袖或上衣的内侧遮住鼻子和口。
- 尽量远离人群。



咳嗽礼仪

三个咳嗽礼仪

在电车、单位和学校等
多人聚集的地方咳嗽时



什么都不做就咳嗽和打喷嚏

咳嗽和打喷嚏时用手去捂



佩戴口罩
(遮住口和鼻子)

用纸巾或手绢遮住口和鼻子

用衣袖遮住口和鼻子

口罩的正确佩戴方法



1 要确实地遮住鼻子和口

2 将口罩两侧的耳带挂在耳上

3 要覆盖到鼻子，不可留下间隙

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生劳动省

搜索

