

さわやかクラブ 通信

令和2年 4月

新型コロナウイルス感染症の拡大により、改めて重要視されているのが「咳（せき）エチケット」です。インフルエンザや花粉症のシーズンでもあり、おさえておきたいエチケットです。そこで今回は「咳エチケット」についてご紹介します。

「咳エチケット」とは？

インフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。咳エチケットは、感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。

3つの正しい咳エチケット

マスクを着用する



ティッシュなどで口や鼻を覆う



上着の内側や袖で覆う



※また、手を洗うことでも病原体が広がらないようにすることができます。

悪い事例

咳やくしゃみを手でおさえる



せきやくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

何もせずに咳やくしゃみをする



せきやくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があり、他の人に病気をうつす可能性があります。

厚生労働省 HP より転載

次回のさわやかクラブ

★フラワーアレンジメント

4月 7日（火） 13時半～

★転倒予防教室

4月 15日（水） 9時～

ハスティア華城ケアハウス 担当：光来 石井

電話番号 0835-20-0321

ハスティア華城居宅介護支援事業所 担当：藤井

電話番号 0835-27-1134