

# 一人ひとりにできる感染防止対策

## 【咳エチケット】

風邪などで咳やくしゃみが出る時に、他人に感染させないためのエチケット

- 咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を被い、他の人から顔をそむけ1～2メートル以上離れましょう。
- 咳やくしゃみといった症状があるときはマスクを着用しましょう。
- ティッシュなどが無い場合は、口を前腕部（袖口）でおさえて極力、飛沫が拡散しないようにしましょう。
- 呼吸器系分泌物（鼻汁・痰など）を含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 咳やくしゃみをする際に押さえた手や腕は、その後直ちに洗いましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用を積極的に促しましょう。

## 【正しい衛生習慣を身に付ける】

毎年冬にはやるインフルエンザにかからないための予防法は新型インフルエンザにも有効

- 外出から帰ったら、うがい・手洗いを行いましょう。
- 日ごろから、体の調子を整えましょう。

## 【外出を自粛】

人が集まる場所は流行の発生源

- いつもの病院に駆け込まないようにしましょう。症状があるときは、保健所へまず電話しましょう。
- 人混みは避けましょう。
- 学校等の休校、公共交通機関の運行自粛等の措置がとられる場合があります。

## 【食糧・日用品の備蓄】

最低2週間は買い物なしで生活できるように

- 新型インフルエンザが流行している時期は、必要なものが買えなくなる可能性があります。保存できる食料や日用品を備蓄しましょう。