

## 道民の皆様へのお願い

インフルエンザの予防には、次の手法があります。

- ① うがい・手洗い・マスクの励行
- ② 十分な栄養や睡眠により、体力や免疫力を高め、感染しにくい状態に保つ
- ③ インフルエンザワクチンの予防接種を受けておく
- ④ 外出時等の「咳エチケット」の励行

オフィス、学校、公共交通機関



「咳エチケット」を!

**あ、その咳、そのくしゃみ  
～ 咳エチケットしてますか? ～**

「咳エチケット」とは～周囲の人にうつさないような思いやりと心がけ～

- 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。  
マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけ、(可能であれば) 1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐごみ箱に捨てましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

人にうつさないマナー  
道民の新習慣!

マスクをしないと、1回の咳で5万個、1回のくしゃみで10万個のウイルスが飛び散ると言われています。