



**注意 注意 注意 注意 注意**



# 咳エチケット違反していませんか？

何もせずに  
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみの  
時、手で  
口と鼻を覆う

他人への感染を防ぐため、咳エチケットが重要です



ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻をおおう



マスクを付ける



袖で  
口・鼻  
をおおう

## マスクの着脱方法

### ◇装着手順

- |                            |   |  |   |   |   |                                    |   |                  |
|----------------------------|---|--|---|---|---|------------------------------------|---|------------------|
| ①手指<br>衛生<br>              | → | ②マスク<br>を取り<br>出す                            | → | ③ワイヤ<br>ーが上<br>                           | → | ④内と外を確認<br>フリースの山が<br>下になる方が<br>外側 | → | ⑤紐を<br>耳に<br>かける |
| ⑥ワイヤ<br>ーを<br>鼻の形に<br>合わせる | → | ⑦ワイヤ<br>ーと鼻を押さえた<br>ままマスクの下をつまんで<br>フリースを伸ばす | → | ⑧手で輪を作って口と鼻を覆い<br>2回深呼吸をしてマスクフィット<br>を上げる |   |                                    |   |                  |

### ◇外す手順

- |                    |   |   |   |           |
|--------------------|---|---|---|-----------|
| ①「紐」を<br>もって<br>外す | → | ②蓋付きのゴミ箱に入れる<br>または<br>ビニール袋に入れて密閉して捨てる | → | ③手指衛生<br> |
|--------------------|---|---|---|-----------|



- ・鼻は、しっかり隠す  
※鼻だしマスクは禁止
- ・マスク表面を触ったら手指衛生
- ・マスクを外す時は、紐をもって外す
- ・マスクを外した後は、手指衛生を！

検査前など、**手指衛生（手の消毒）**をお声掛けさせていただきます。  
感染対策への協力をお願いします。

