



## 咳エチケットでインフルエンザを予防しよう！



インフルエンザは、せきやくしゃみでうつります。  
こんなふうになってしまうこと、ありませんか？

あっ！ウイルスが飛んでる！

自分は元気でも、周りの人は大丈夫かな？  
周りの人にうつさないことも大切です。



この冬は  
とちまるくんといっしょに

せき  
咳エチケット



- 咳やくしゃみをするときは、周りの人に飛ばさないように気をつけよう。(例：マスクやティッシュでおさえる)
- 咳やくしゃみを抑えた手は、ウイルスがついているので、よく洗おう。
- 咳やくしゃみのしぶきの中に、ウイルスがたくさんあって、数時間以上、感染力を保っているといわれています。乾燥すると、空気中を漂いだします。

ホームページからダウンロードできます。 検索... [県北健康福祉センター](#) [センターからのお知らせ](#)

栃木県県北健康福祉センター（県北保健所）0287-22-2679