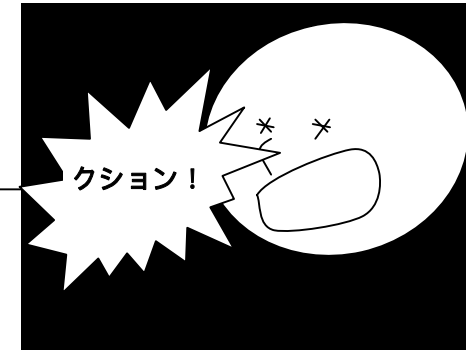


# ひろ インフルエンザを広げないために(せきエチケット)

せき、くしゃみの「しぶき」は、

1~2メートルも飛び、インフルエンザのバイキン(ウイルス)がまき散らされます。



まき散らされた「しぶき」は、

部屋の中にかび、口や鼻から吸い込まれます。近くにいる人の口に入ったり、

顔、髪の毛、服にくっつきます。机の上や、パソコンのキーボード、カーテンなど物の表面にもくっつきます。

だから、せき、くしゃみをするときは、

口と鼻をティッシュで押さえ、「しぶき」をまき散らさない。

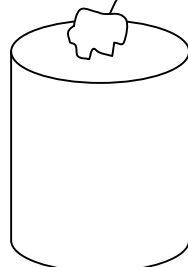
使ったティッシュは、ごみ箱に捨てます。最後に、手をよく洗い、乾燥させます。

## 1. せきエチケット



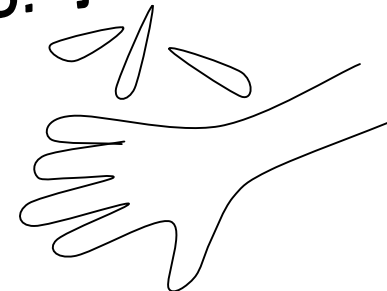
ティッシュがない場合はソデなどで顔をおさえましょう。

## 2. ごみエチケット



使ったティッシュは、ポケットに入れずに、早くごみ箱に捨てましょう。

## 3. 手のエチケット



手は、せっけんを使って、水道の水で30秒ぐらい洗いましょう。