

マスクをつけているときなどの

くしゃみ・咳・鼻かみにおける ひまっひさん 飛沫飛散リスクを知っていますか？

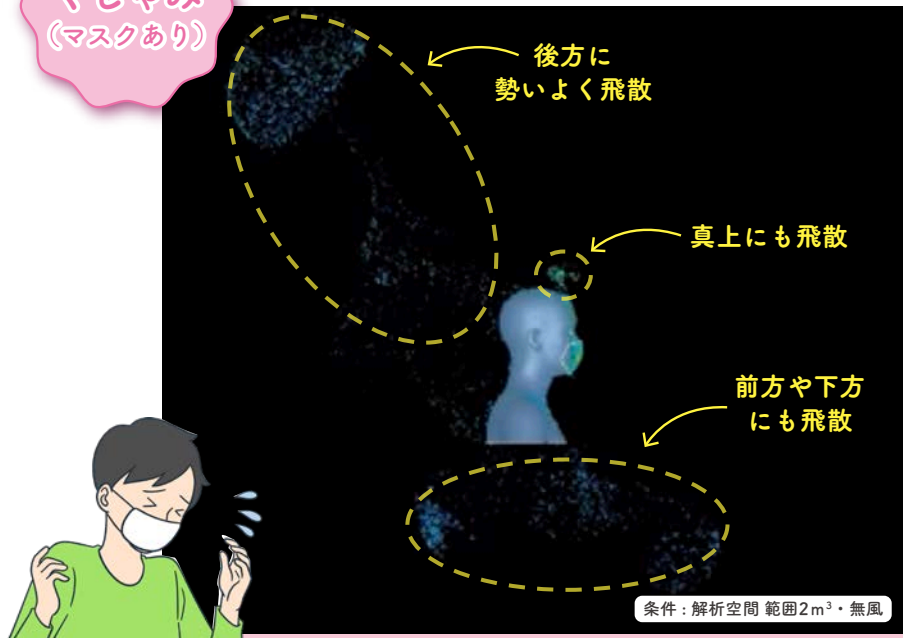
監修 大久保 公裕 先生 日本医科大学大学院医学研究科 頭頸部感覚器科学分野 教授

マスクをしていれば、くしゃみや咳をしても大丈夫と思っていませんか？
鼻をかむときに、ティッシュのすき間から飛沫がもれることを知っていますか？
マスクをつけているときなどの飛沫飛散リスクとエチケットについて考えてみましょう。

飛沫はどのように飛散します！

飛沫はマスクと鼻のすき間から、主に**後方に勢いよく飛散**します。
前方だけでなく、後方にいる人への配慮が必要です。

くしゃみ
(マスクあり)



チェック！

参考
動画

咳およびくしゃみ、鼻かみ飛沫飛散シミュレーション
～飛散リスクとエチケットを考える～



飛沫はこのように飛散します!

咳

(マスクあり)

くしゃみほど勢いはなくとも、飛沫は**後方の上や下に飛散**します。



鼻かみ

飛沫は、ティッシュと鼻の**すき間から下に向かって**
勢いよく飛び出します。その後、**全方位に拡散**します。



くしゃみ・咳・鼻かみエチケット

ちょっとした工夫で、くしゃみ・咳・鼻かみのときの飛沫飛散をさらに少なくすることができます。

ひと工夫で飛沫飛散量をさらに少なく

マスクの上から口・鼻を押さえる



ティッシュですき間なくおおう



くしゃみや咳が出るときは、**マスクをしていても手で押さえ、すき間からもれる飛沫を少なくしましょう。**

鼻をかむときは、下のすき間から飛沫がもれないように、**鼻からあごまでティッシュでしっかりおおいましょう。**

手洗いをしっかり行いましょう



気になる症状は早めの受診を



飛沫がついたと思われるとき、また、普段から**手洗いをしっかり行って、感染リスクを減らしましょう。**

くしゃみ・鼻水・咳などの症状がある方は、**早めに受診して、原因に合った治療を受けることが大切です。**

思いやりの気持ちを大切に

感染症の流行下では、咳だけでなく、くしゃみ・鼻かみなどによる飛沫飛散に対して、人々の感覚が敏感になっていることが考えられます。

周囲の人への飛沫飛散量をなるべく少なくするために、普段からマスクを着用し、また、マスクを着用していてもくしゃみや咳が出る時にはマスクの上から手で押さえること、鼻かみのときのティッシュのおおい方にも気をつけるといった他人へ配慮した「くしゃみ・鼻かみ」のエチケットも定着させていきましょう。

また、周囲にくしゃみや咳などを行っている人がいる場合、エチケットを守りながらとっさの症状に対応しているならば、感染リスクばかり疑わずに、温かい思いやりの気持ちをもつことも大切でしょう。

