

Coughing etiquette (1/4)

咳エチケットについて

- Some respiratory infections are spread by inhaling viruses/bacteria introduced into the environment when infected people cough or sneeze.

特定の呼吸器感染症は、罹患した人の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルス・細菌を吸い込むことによって感染します。

- Avoiding coughing and sneezing directly on other people is key to preventing infectious disease.

感染症を予防するため、咳・くしゃみが直接人にかからないようにカバーすることが大切です。

Coughing etiquette (2/4)

咳エチケットについて



- When coughing and sneezing, cover your mouth and nose with tissue paper.

咳・くしゃみをするときはティッシュなどで口と鼻を覆います。

- The tissue paper will be contaminated with pathogens. Promptly dispose of the used tissue paper in a trash bin.

使用したティッシュには病原体が付着しているため、すぐゴミ箱に捨てましょう。

Coughing etiquette (3/4)

咳エチケットについて



- Wear a face mask if you cannot refrain from coughing or sneezing.
咳・くしゃみが続くときはマスクをつけましょう。
- Position the face mask so that the mouth and nose are covered.
マスクは鼻と口を覆うようにつけましょう。

Coughing etiquette (4/4)

咳エチケットについて



- If you do not have a face mask, cough or sneeze into your elbow or sleeve, not into your hands.

マスクをしていない時のとっさの咳・くしゃみは手ではなく、袖や上着の内側で覆います。

- Wash your hands promptly after coughing or sneezing into your hands.

手で覆ったときは、すぐに手を洗いましょう。