

咳嗽礼仪知多少【新型冠状病毒科普知识】

黑龙江省鹤岗市疾病预防控制中心

打喷嚏、咳嗽产生的飞沫能够传播细菌或病毒，进而传播疾病，即便是健康人打喷嚏或咳嗽，产生的飞沫中也可能携带细菌或病毒！

咳嗽礼仪是借助遮挡物将咳嗽或打喷嚏喷射出的呼吸道飞沫进行物理阻断，减少呼吸道飞沫及飞沫核播散于空气中，从而减少周围人群被感染的风险。

新冠肺炎疫情期间，做好个人健康防护，请注意咳嗽礼仪。

咳嗽礼仪



No.1

当你咳嗽或打喷嚏时，尽量避开人群，用纸巾、手绢捂住口鼻，防止唾液飞溅。避免用双手遮盖口鼻，因为这会让手沾染上病菌，也会将病菌传染给别人。

No.2

如果一时情急，来不及准备，可弯曲手肘靠近面部，用衣服袖管内侧遮掩住口鼻。这个动作可以将喷出的飞沫阻挡在手肘皮肤或者衣服上，而这个部位较为干燥，且不容易再接触其他公用物品，可以有效阻断病原微生物的传播。

No.3

咳嗽时接触过口鼻的纸巾不要随便乱扔，要丢到垃圾桶里。

No.4

咳嗽或打喷嚏后要及时清洗双手或使用免洗消毒液进行手消毒。

No.5

被呼吸道分泌物污染的衣服要及时洗涤并暴露于阳光下进行晒干，达到消毒的目的。

注意

1

打喷嚏或咳嗽时，尽量与他人保持 2 米以上的距离，如果在人员密集的场所（如在早高峰的地铁上），可以通过佩戴口罩避免传播给他人。因为当我们打喷嚏或咳嗽时，产生的飞沫像一团云迅速扩散，能够把细菌或病毒带到 2 米左右的距离。

2

打喷嚏或者咳嗽时不需要摘下口罩，可适时更换；如果不习惯，可摘下口罩用面巾或肘部遮掩口鼻。

3

说话语音不要过大，避免“吐沫横飞”。