

咳エチケットをしましょう Cover your Cough

注意咳嗽礼节 注意咳嗽禮儀

病気を他の人へ移さないため、咳エチケットをしましょう。

To prevent the spread of illness to others, follow proper coughing etiquette.

为不将疾病传播给其他人，请注意您的咳嗽礼节

避免把疾病傳染給他人，請注意咳嗽禮儀

1



咳やくしゃみの症状があるときは、できるだけマスクを着けましょう。

When symptoms such as coughing or sneezing appear, do your best to keep a mask on.

出现咳嗽，打喷嚏等症状时，尽可能戴上口罩。

出現咳嗽，打噴嚏等症狀時，盡可能戴上口罩。

2



マスクがない場合...

咳やくしゃみをするときはティッシュなどで口と鼻をおさえましょう。使用済みのティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

If you do not have a mask...

Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing. Throw used tissues away as soon as you are done with them.

没有口罩的情况...

咳嗽或打喷嚏时用纸巾等捂住口鼻。使用完的纸巾马上丢弃到垃圾箱。

沒有口罩的時候...

咳嗽或打噴嚏時用紙巾等掩住口鼻。用完的紙巾馬上掉進垃圾箱。

3



ティッシュなどもない場合は、手ではなく、袖や上着の内側で口や鼻をおさえましょう。

If you do not have a tissue, cover your mouth and nose with your sleeve or the inside of your jacket, not your hands.

没有纸巾等的情况，不用手，而用袖子或上衣内侧捂住口鼻。

沒有紙巾等的時候，不要用手，而用衣袖或衣服內側掩住口鼻。

4



食事の前や外出後は、手をこまめに洗いましょう。水が使えない場合は、アルコール消毒なども有効です。

Before meals and after you have been out, wash your hands diligently. If you do not have water to wash with, using an alcohol-based disinfectant also works.

饭前、外出后，勤洗手。
无法使用水的情况，酒精消毒也有效果。

進食前、外出後，勤洗手。
不能用水的時候，使用酒精消毒亦有效。