

咳嗽礼节，保护你我



在日常生活中，咳嗽与打喷嚏，这看似平常的举动，却蕴含着令人震惊的传播力量。当一声咳嗽响起，或是一个喷嚏打出，无数看不见的微粒瞬间喷薄而出，仿佛一场无形的风暴，以惊人的速度向四周扩散。这些微小的颗粒，可能携带着各种致病的病菌和病毒，成为疾病传播的可怕载体。它们如同隐形的使者，悄无声息地穿梭在人群之中，所到之处，皆有可能埋下疾病的隐患。在不经意间，咳嗽和打喷嚏就可能引发一场大规模的健康危机，其传播疾病的能力之惊人，令人不得不高度警惕。

什么是规范的“咳嗽礼仪”呢？

当你咳嗽或打喷嚏时，尽量避开人群，用
纸巾捂住口鼻，防止唾液飞溅。





传播。

如果临时找不到手帕或纸巾，情急之下，可以用**手肘的衣袖**内测来代替手捂住口鼻。弯曲手肘后，再靠近口鼻。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



使用后的纸巾**不要随便乱扔**，要丢到垃圾桶里。

咳嗽或打喷嚏后要立即**清洗双手**。

如果患有呼吸道疾病，外出时要**佩戴口罩**，同时与他人保持至少**1米以上**距离。



武汉科技大学附属天佑医院
感染科