



## Stay Healthy

### 正しいマスクの 使い方



感染性のウイルスは、飛沫感染のリスクがあります。

咳、くしゃみが出る場合は、マスクを使用し周囲に飛沫が飛ばないように心がけましょう。なんと、咳やくしゃみは、1～2mも飛んだりするので、マスクは、咳やくしゃみによる感染源の飛散を防ぐのに有効です。

混み合った場所、屋内や乗り物など換気が不十分な場所では、飛沫が、ほかの人の口や鼻の粘膜に付着するのを予防できます。

公共交通機関を使用する場合はマスクをつけたほうが良いでしょう。

使用方法を間違えると、かえって感染源を広げるので注意しましょう。

※屋外では相当混み合っていない限り、マスクを着用することによる効果はあまり認められていません。マスク着用によるウイルスの吸入予防は完全ではありません。一般的なマスクはあくまで感染源飛散の予防と考えてください。

#### マスクの正しいつけ方

- 必ず鼻を覆ってください。(マスクで鼻、口の粘膜の保護を行います)
- 自分に合ったサイズを使用しましょう。
- 鼻の部分に針金がある場合は鼻の形にフィットさせましょう。
- 蛇腹タイプは、蛇腹を広げて顎下まで覆いましょう。



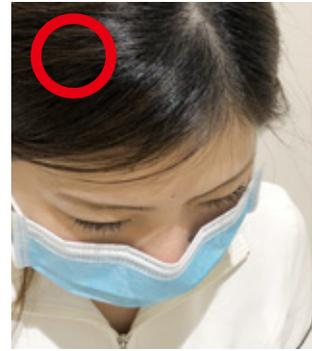
サイズが合っていないと隙間ができます



蛇腹が広がっていないとフィットしません



鼻の隙間から病原菌が侵入します

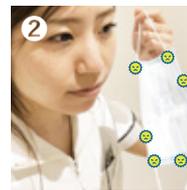


#### 正しいマスクの外し方

使用中、素手でマスク本体に触ってずらしたり、マスク越しに鼻を掻いたりなどしないでください。感染源が指に付きます。捨てる時は必ずゴム紐を持って。



1 ゴム紐部分に指をかけて外す



2 反対側も同様にして外す



3 ゴム紐部分以外触らないようにして廃棄



装着時以外でマスクに触る



外す時にマスク本体に触る



外した後にマスク本体に触る

#### 間違ったマスクの取り扱い

もしもマスクに触ってしまったら、どこにも触らないように注意して手指をアルコール消毒しましょう。

#### マスクの交換

- マスクは1回ごとの使い捨てです。食事や会話などで外した際は再利用せず交換してください。
- ずらして、顎にかけたりしないようにしましょう。
- 呼気により湿気を帯びた場合はマスクのフィルターが空気を通さず、マスクの隙間から空気が出入りしますので交換しましょう。
- 目に見える汚れがなく、あまり湿気を帯びていない場合の再装着に関しては、表面・裏面に触れないように裏面を内側に折り畳んでマスクケースなどに挟んで保管後、表面・裏面に触れないよう再装着するなど工夫してください。
- 無造作にマスク本体に触れてその辺りに放置したり、クシャッと畳んでカバンに入れたりしないようにしましょう。

#### マスク生活を快適に

自分の口臭が気になるマスク。のどにひと吹きでクリアな息になるスプレーを用いるなど、工夫次第でマスク生活も快適になります。

