

感染予防基本項目



正しくマスクを使い、感染防止対策の効果を高めましょう！

正しいマスクの使い方・着脱手順

- 不織布マスクは原則使い捨て・1日1枚程度の使用。（入手困難な時以外は、洗濯したり消毒するなどして再利用することは勧められていません。）
- 他人とマスクを共有しない。
- マスクには表、裏、上下があります。製品によって異なる場合がありますので確認しましょう。
- マスクをつける前、外した後は手を洗いましょう。

装着の手順

- ①ブリーツを下向きにして顔に当てます。
 - ・ブリーツ部分が上向きになると、ウイルスや花粉、ほこりが溜まる恐れがあります。
 - ・マスクをつける前に、鼻ワイヤーを曲げておくことでマスクを着けた後に隙間ができにくくなります。
- ②鼻ワイヤーを押さえます。
 - ・鼻のカーブに沿って隙間ができないように、密着させます。
- ③ブリーツを顎まで伸ばします。
 - ・顎の下までマスクを伸ばすことによって、マスクと顔の隙間を少なくできます。

正しいマスクの着け方

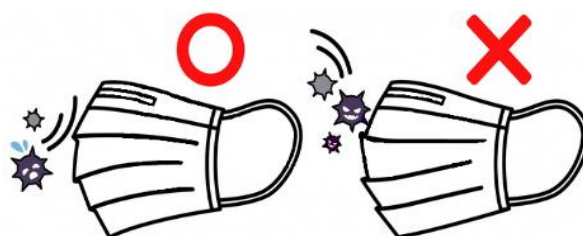


はずす手順

- ①マスクの表面に触れないように耳ゴムをつかんで外します。
- ②マスクの表面は汚染されている物として触らないようにして捨てます。

知ってる？ マスクの 表とウラ

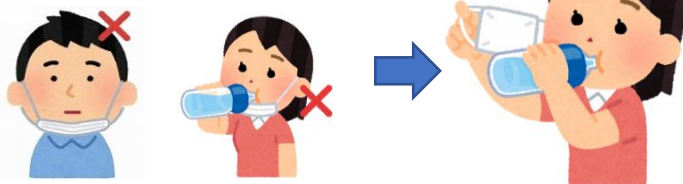
一方向のブリーツマスクはブリーツが上から下に向かって階段状に見える側が表です。
上下から中央に向かってブリーツがあるものは、ブリーツが凸型に見え、広げた時に中央が膨らんで張り出す形になっている方が表になります。



この付け方では効果半減！！

×1: 顎にかけた状態の「アゴマスク」

水分補給するときなどに行いがちですが、片側の耳ゴムを外して顔を出し、水分補給するようにしましょう。



×2: 鼻が出た状態の「鼻マスク」

息苦しいときなど、飛沫が跳ばなければ良いと口元だけマスクする方がいます。

鼻の粘膜からウイルスが侵入する危険があり、せっかくマスクをしても効果が半減してしまいます。



★捨てる時まで気を抜かない！

廃棄の際には、ビニール袋に入れて捨てるか蓋つきのゴミ箱に入れるようにし、マスク表面に付着した汚れに触れる危険性を少なくするようにしましょう。

夏のマスクは 熱中症の対策も忘れずに！

夏は特に気温が高くなるので、人との距離が2m離れることが可能な場合は時々マスクをはずして、熱中症の対策をすることも重要です。

また、マスクをしていると、のどの渇きが感じにくいため、意識して水分補給を行うようにしましょう。