



## ～ 正しいマスクの使い方～

毛呂山町保健センター

### 【正しいマスクの使い方とは】

咳やくしゃみの症状がある人が、口や鼻を覆うためにマスクを着けると、咳やくしゃみの飛沫が飛び散るのを防ぐことで、ほかの人への感染をくいとめることができます。

### 【不織布（ふしょくふ）製マスクを使用しましょう】

日常生活において使用する家庭用マスクには、不織布製マスクとガーゼ（綿）マスクの2種類があります。

インフルエンザ発生時に使用する家庭用マスクとしては、ガーゼマスクではなく、フィルター効果の高い不織布マスクの使用をお勧めします。

なお、使い捨てが原則です。（1人1日1枚程度）

N95マスクのような医療用のマスクは、専門的な知識や装着テストが必要であり、長期の使用では息苦しさがあるなど、一般の方には不向きになります。

### 【正しいつけ方】

1．鼻部分を鼻筋にフィットさせ、ゴムひもで耳にしっかりと固定します。



針金等が入っているものが多いですので、ご自分の鼻の形に合わせて調節してください。

2．鼻・口・あごがしっかりフィットするように調節します。



鼻からあごまできちんと覆い、肌に密着させてください。

### 【正しいマスクのはずし方】

1．マスクの表面に触れないようにひもをつまんではずします。



マスクの表面は、ウイルスなどで汚れていることがありますので、使用中も触れないように心がけましょう。

2．はずしたマスクの捨て方にも注意しましょう。



はずしたマスクは、すぐにふたの付いたゴミ箱に捨てるか、ビニール袋に入れ、口を閉じて廃棄してください。

3．捨てた後も、手洗いや消毒をおこないましょう。

