

マスクのつけ方・はずし方

咳やくしゃみの症状のある人が「咳エチケット」として口や鼻を覆うためにマスクを着け、咳やくしゃみの飛沫が飛び散るのを防ぐには効果があり、ほかの人への感染を防ぐことができます。

健康な人がマスクを着けインフルエンザ等の感染を防げるかどうかの科学的な根拠はありません。**過信は禁物**です。

ふしよくふ

不織布製マスクの使用をおすすめします。

薬局やコンビニエンスストアで購入可能です（商品名や形状は様々）。



立体型



プリーツ型

使い捨てが原則。一日一枚程度。

家庭での備蓄：一人あたり 20～26枚程度

目安：新型インフルエンザの流行期間8週間と想定した場合

- ・発症時の咳エチケット用：7～10枚（治るまで7～10日間と仮定）
- ・健康な時の外出用：16枚（やむを得ず週に2回外出するとして8週間分）

新型インフルエンザ発生時には“不要不急の外出はしない”が原則です

（1）つけ方



鼻、口、あごを覆う

鼻部分を鼻すじにフィットさせる
ゴムひもで耳にしっかり固定する
フィットするよう調節する



マスクの表面には、病原体がついている可能性があるため、使用中はあまり触らないようにします。

触った手で、眼などをこすらないようにします。

(2)はずし方



なるべくマスクの表面を触らないように、片耳のゴムひもを持ち、顔から外す

反対側のゴムひもを持ち、顔からはずす。

ゴムひもの部分だけを持ち、マスクの表面には触れないよう注意します。



(3)廃棄方法



ゴムひもの部分だけを持ち、蓋のついたゴミ箱に廃棄する。

もしくは、マスクの表面に触れないように注意しながらビニール袋に入れて口を閉じて廃棄する。

マスクを廃棄した後は、手指にウイルスがついている可能性もあるので、石けんと流水でよく手洗いをします。

アルコール製剤による手指消毒でも構いません。

(4)手洗い

