

マスクは咳やくしゃみの飛散防止で使用したり、ほこりや飛沫等の粒子が体内に侵入しないよう感染予防や健康維持に使用したりしますが、正しく着用していないと効果は得られません。

みなさんは正しくマスクを着用できていますか？

<装着手順> ※不織布マスク

1. 手洗い

手に付着している細菌がマスクにつかない様に手を清潔に洗いましょう。

2. マスクの上下・裏表の確認

☆鼻周りの隙間を調節するためワイヤーがついている方が「上」

☆裏表の目印

・ゴムの取り付け面：ほとんどのマスクで外側にゴムが取り付けられています

・プリーツの向き：プリーツが下向きになっている面が外側

プリーツの裏表を間違えるとプリーツ内にウイルスや花粉などが溜まってしまい

逆効果になってしまうので注意しましょう。

3. ワイヤーが鼻にフィットするようマスクの上から鼻をつまんだままマスクを広げて顎先まで覆う

4. 鼻・頬・顎の隙間をなくすよう手でおさえる

隙間からウイルスが入り込むため隙間をなくすことが大切です!!



ゴムひもを耳にかける

隙間がないよう鼻まで覆う

<着用時の注意>

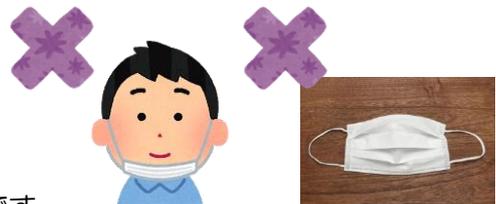
1. マスクに触れない

2. 顎にかけない

3. 使用中のマスクを机などに置かない

マスクについたウイルスを拡散させてしまうので注意が必要です。

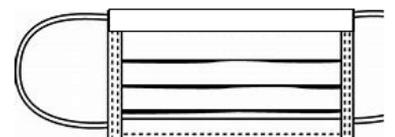
※鼻を出したマスクの着用は意味がないので鼻まで覆いましょう



<フィットのポイント>

☆事前にマスクを半分に折っておくと鼻にフィットしやすい

☆マスクの上部分を 1~2 cm 内側に折りこむとメガネがくもるのを防げます



自分の顔にフィットしたマスクを正しくつけてウイルスや花粉の侵入を防ぎましょう。