

正确地佩戴口罩，保护身边重要的人免受感染肺炎的危险

▶ 正确佩戴口罩的理由

最近新冠肺炎在日本各地出现了感染再扩大的倾向。也收到了关于后遗症的信息，即使痊愈以后也不能安心。

不只是为了自己为了保护重要的朋友和家人，也要正确带好口罩防止飞沫感染。为了最大限度的利用口罩的效果，减小面部和口罩之间的间隙，正确佩戴口罩的方法很重要。

▶ 正确佩戴口罩的方法

总而言之就是缩小脸和口罩之间的间隙。请记住一定要让口罩服帖到脸上。

① 戴口罩前要先洗手。

手上带有细菌和病毒的可能性非常高。触摸口罩的时候，干净的手是绝对条件。须用肥皂和和流水清洗手指大约30秒左右后才可以触摸口罩。

② 确认口罩的正反面

口罩的正反面根据制造商不同所以也不同，一般情况下百褶(有褶皱的部分)朝下的部分是外侧。有颜色的是内侧，橡皮带粘接面是内侧等，也有写在盒子上的，请各自确认。

③ 将口罩放到鼻子上后弯曲口罩上的金属线。

请注意不要将口罩用力折成两半。请注意要将其折叠成W形。不仅是带有金属线的部分，口罩布的部分也要适度折叠。(能让口罩和脸更加服帖)请注意如果太三角会容易泄漏。

④ 让口罩上的金属丝朝上，一边捂住嘴的部分一边将口罩带挂到耳朵上。

金属丝放在鼻子上，根据鼻子的形状调节好后，将褶皱向下拉开把下巴完全覆盖。尽量不要有缝隙，让口罩边缘和脸完全贴合。如果头发和胡须被夹进口罩的话，口罩和脸之间会有间隙，请注意口罩和胡须不要夹进去。

⑤ 最终确认是否有间隙。

▶ 正确摘口罩的方法

① 手持口罩带取下

使用后的口罩上有可能粘附有病毒。因此摘下口罩的时候不要触碰口罩表面，手持口罩带的部分取下。

② 用完的口罩装入塑料袋，将口封闭后再扔掉。

③ 经常用肥皂洗手。

鼻子和口罩之间是否有间隙。

脸颊和口罩之间是否有间隙

下巴是否完全覆盖

特别要注意这3点。