

正しくマスクを着用して、大切な人をコロナ感染の危険から守ろう

▶マスクの正しいつけ方が重要な理由

最近、日本各地でコロナ感染再拡大の傾向が見られます。後遺症の報告も上がっており、完治したからといって安心できません。

自身だけでなく友人や家族、職場で関わる全ての大切な人たちを守る為にも、正しくマスクを着用し飛沫感染を防ぎましょう。

マスクの効果を最大限に活用するためには、顔とマスクの隙間を少なくするという、正しい装着方法が重要です。

▶マスクの正しいつけ方

とにかく顔とマスクの間の隙間を小さくする。マスクを顔にフィットさせるということを徹底的に意識して着用してください。

①マスクを着ける前にしっかりと手洗いをしましょう。

手には、菌やウィルスがついている可能性が非常に高いです。マスクを触る際には、清潔な手であることが絶対条件です。30秒ほどかけて、手指を石鹸と流水で丁寧に洗ってから、マスクに触れてください。

②マスクの裏表を確認するマスクの表裏はメーカーによって異なりますが、一般的にブリーツ（ひだ部分）が下向きになっているほうが外側です。

色がついている方が内側とか、ゴム紐の接着面が内側など、箱に記載されていることもあります。確認してください。

③ノーズワイヤーにカーブをつけながら曲げる。

半分に強く折りきってしまうように注意してください。緩いWの形になるように意識して曲げてください。ワイヤーだけでなく、マスクの繊維部分も適度に折ります。（よりフィットさせることができます）

あまり三角になりすぎると、漏れにつながるので注意してください。

④ノーズワイヤーを上側にして、口に当てながら両耳にかける。

ワイヤーを鼻にあて、鼻の形に合わせ、ブリーツを下へ大きく広げて、あごまですっぽり覆います。なるべく隙間ができないように、マスクの縁を顔に密着させます。

髪の毛やひげはマスクの隙間を作るので、挟まないように注意してください。

⑤隙間がないか最終チェックをする。

▶マスクの正しい外し方

①ゴム紐を持って外す

使用後のマスクには、ウィルスなどが付着している可能性があります。そのため、マスクを外す際は表面は触らずゴムひも部分を持つようにしましょう。

②使い終わったマスクはビニール袋に入れ、口を閉じて捨てましょう。

③石鹸でよく手を洗いましょう。

鼻とマスクの間に隙間がないか。
ほほとマスクの間に隙間がないか。
あごまですっぽり覆われているか。
特に、この3点は注意してチェックしましょう。