

# マスクの正しい使い方



北見保健所

## ➤ マスクが着用が必要な人

- ・ 咳や鼻水などの症状がある人：飛沫が飛び散るのを防ぐため
- ・ 症状のある人に、対面で接する人：飛沫が鼻や口から、入らないようにするため（例、家庭でお世話をする家族、医療従事者など）



## ➤ マスクの正しい使い方

### ● 装着する時

1. ゴムひもで固定し、鼻、口、顎を覆う。特に鼻と口の両方を確実に覆う。
2. 鼻の部分を押さえてフィットするよう調節し、隙間がないように調整する。



### ● 使用中

使用中はマスクに触らないようにし、触った時はすぐに手を洗う、またはアルコール手指消毒剤を使用する。



### ● 外す時

1. マスクの表面に触らないよう注意して、顔から外し、
2. すぐに廃棄する。
3. マスクを触った後は、すぐに手を洗う、またはアルコール手指消毒剤を使用する。



参考：

厚生労働省「新型インフルエンザ流行時の日常生活におけるマスク着用の考え方」

イーザイ株式会社「ウイルス・菌対策研究所」