

# 正しいマスクの使い方



## <マスクの目的>

- ・咳やくしゃみの飛沫が飛び散るのを防ぐ
- ・ウイルスがついた手指で口を触るのを防ぐ



## <マスクのつけ方>

- 1.石けんで手を洗い、キレイな手でマスクをつける
- 2.ゴムひもを耳にかけて固定し、鼻・口・顎をしっかりと覆う
- 3.鼻部分を鼻筋にフィットさせる
- 4.ゴムひもで耳にしっかりと固定する
- 5.隙間が無いよう調節する



ワイヤー付マスクの場合は、  
鼻の形にフィットさせましょう



\* 良い例 \*

\* 悪い例 \*



顔とマスクの隙間が空いていると、  
マスクのフィルターを通さずに吸い込ま  
れる空気が多くなり、マスクの効果が低  
くなります

×顎が出ている ×鼻が出ている ×鼻・口を覆っていない

マスクの表面には病原菌がついている可能性がありますので、使用中は触らないようにしましょう  
触ってしまった場合は、その手で目などをこすらず、手を洗いましょう

## <マスクのはずし方>

- 1.耳にかかっているゴムひもはずす
- 2.マスクの表面を触らないように顔からはずす
- 3.飲水等でマスクを外す場合は、テーブルにティッシュを置きその上に乗せる  
更にその上にマスクを覆う形でティッシュを乗せる



## <使い捨てマスクの廃棄方法>

- 1.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（無い時は小さいビニール袋に入れて捨てる）
- 2.石けんと流水でよく手洗いをする



1日1枚程度を目安に交換しましょう

加美町