

マスクの正しいつけかた・はずしかた

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ効果が高いものであり、基本的には咳やくしゃみがある人が使用するものです。

また、マスクは症状がなかったとしても込み合っているところなどで(目安としては対面する人との距離が2メートル以内)、他の人からの咳やくしゃみによる飛沫を直接吸い込むリスクを減らします。

マスクは正しく着用しましょう

マスクの付け方・外し方

マスクは正しく着脱しなければ効果を発揮しません。以下の点に注意して着脱しましょう。

《マスクの付け方》

- ①口と鼻の両方を確実に覆う
- ②ゴムひもを耳にかける
- ③鼻の部分に隙間ができたり、あごの部分が出たりしないようマスクを調節する



《マスクの外し方》

マスク表面にはウイルスが付着している可能性があるので触らずに、ゴムバンドのみを持って外す。



※マスクがない時の咳エチケット

とっさの咳・くしゃみは、ティッシュや服で口と鼻を覆う
⇒使ったティッシュは、すぐゴミ箱へ！手をすぐ洗おう！



杉並保健所 保健予防課
TEL : 03-3391-1025