

# マスクの正しいつけ方・はずし方

## ➤ マスクの選び方

不織布マスクの使用をおすすめします。

## ➤ 交換頻度

使い捨てが原則。(1日1枚程度)

## ➤ つけ方



- ①マスクで、鼻・口・あごを覆います。
- ②鼻部分を鼻筋にフィットさせます。
- ③ゴムひもで耳にしっかり固定します。
- ④フィットするように調節しましょう。



マスクの表面には、病原体がついている可能性があるため、使用中はあまり触らないようにしましょう。

また、マスクを触った手で、目をこすらないようにしましょう。

## 【効果のない着用例】



◀鼻が出ている、鼻の部分に隙間がある。

顔との隙間がないように顔にフィットするサイズ・形のマスクを選択し、必要に応じてゴムを結ぶなど顔にフィットさせる工夫をします。



あごがでている。▶

## ➤ はずし方

- ①なるべくマスクの表面を触らないように、片耳のゴムひもを持ち、顔から外します。
- ②反対側のゴムひもを持ち、顔から外します。  
ゴムひもの部分だけを持ち、マスクの表面には触れないように注意します。
- ③ゴミ箱に捨てたら、石鹸と流水で手を洗いましょう。

令和2年1月作成：

八王子市保健所保健対策課 感染症対策担当  
電話：042-645-5195