

正しいマスクの使い方

咳やくしゃみの症状のある人が、口や鼻を覆うためにマスクを着けると、咳やくしゃみの飛沫が飛び散るのを防ぐことで、ほかの人への感染をくいとめることができます。

マスクを着ければ感染を必ず防げるというわけではありません。できるだけ外出を避ける、人ごみを避けるなどの対策が重要です。

使用中のマスクの表面にはウイルスがついている可能性があるため、触らないようにしましょう。

不織布（ふしょくふ）製マスク（繊維を化学的に結合させたもの）を使用しましょう。下図のように、立体型やプリーツ型などがありますので、自分に合うものを選んでください。一般の薬局やコンビニエンスストアで購入可能です。



立体型



プリーツ型

使い捨てが原則です。（1人1日1枚程度）

つけ方



鼻部分を鼻すじにフィットさせ、ゴムひもで耳にしっかり固定する。

鼻・口・あごがしっかりフィットするように調節する。

はずし方



マスクの表面を触らないように、片耳のゴムひもを持ち、顔から外す。

反対側も同様に、ゴムひもの部分だけを持ち、顔から外す。

捨て方



ゴムひもだけを持ち、蓋のついたゴミ箱に捨てるか、ビニール袋に入れて口を閉じて捨てる。その後、必ず手洗いをする。

正しい手洗いの方法

手洗いは感染予防の基本です

外出からの帰宅後は、必ず手を洗ってください。また、感染者や不特定多数が触れるような場所に触れた場合は、こまめに手洗いを行ってください。

石けんを使い、30秒間以上こすり洗いして、水でしっかり洗い流してください。



洗い残しはありませんか？

汚れが残りやすいところです。洗い残しがないように、注意しましょう。



石けんをつけ、手のひらをよくこすりします。



手の甲（こう）を伸ばすようにこすりします。



指先、つめの間を念入りにこすりします。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首を洗います。十分に水で洗い流し、ペーパータオルや清潔なタオルでよくふきます。