

口・鼻をおおい、ピッタリ装着！ 正しいマスクの使い方

マスクの内側
(口のつく方)を
手で触れないように
注意！

マスクは、正しく使わなければ、
十分な効果が得られません。

鼻のわきなど、マスクと顔の間に
すき間をつくらず、ぴったりと
つける。

マスクの横も、
すき間がないよ
うにする。

あごの下まで包み、
下からウイルスなどが入らない
ようにする。



針金側を上にして、鼻の形に合わせて
折り曲げる。



マスクの下側を、あごの下まで引き
伸ばす。



鼻を出しては、マスクも効果が
ありません。



顔にぴったり合うように、マスク
の横を押さえる。



ゴムが長すぎてすき間があいてしま
うときは、ゴムをしぼる。



使い終わったマスクは、ビニール袋
に入れて捨てましょう。

健康
豆知識

マスクの着用で、「かからない・うつさない」新型インフルエンザ対策

新型インフルエンザの予防には、不織布製のマスクの使用が推奨されています。医療従事者用のN95マスクは、フィルター性能は優れているものの、完全にすき間なくつけることが難しく、長時間つけていることはできません。マスクの着用は、自分を守る(かからない)だけでなく、ほかの人を守る(うつさない)ためにも必要です。かかっている人も着用してください。マスクは、原則使い捨てです。1日1枚を目安に正しく使い、できるだけ人混みを避け、こまめな手洗いを心がけて予防に努めましょう。