



マスクの使い方 基本編

まだまだ朝起きるのがつらい季節が続いておりますが、寒い時期は感染症の季節でもあります。感染症の予防には手洗いとマスクは欠かせません。マスクについて、もう一度基本に立ち返ってみましょう。今回はよく見かける誤ったマスクの着用などについてご説明します。

『鼻だしマスク』



本来呼吸は鼻呼吸が主体です。鼻だしマスクでは病原体を吸い込んだり吐き出したりするリスクが高まります。

『あごマスク』



感染防御にならないのはもちろん、あごにずらしたマスクをもう一度装着することで顔の表面の病原体を口元に運んでしまう可能性があります。

『ゆるゆるマスク』



マスクが大きすぎたり顔にフィットしていなかったりすると、空気の漏れが生じてしまいます。

『つまみ外し』



マスクの外側をつまむと、マスク表面の病原体を手に付着させることとなります。

おすすめのマスクの使い方

- ・自分の顔にあった大きさを選びましょう。
- ・プリーツを広げたり、ノーズワイヤーを鼻に沿わせるなどして、鼻からあごまでをしっかりと覆いましょう。
- ・フィルター機能を保つためにも定期的に交換しましょう
- ・マスクは耳掛け部分を持って着け外しをしましょう。

