

# マスクのつけ方

## 咳エチケット

『咳』や『クシャミ』の飛沫が 飛び散るのを防ぐには効果があり、他の人への感染を予防することが可能です。健康な人がマスクを着けて インフルエンザ等の感染を防げるかどうかの科学的根拠はありません。

## マスクの種類

### 【サージカルマスク】

マスクを着用した人間から排出される微生物を含む粒子が大気中に拡がるのを防ぐ目的で使用されます。患者(内)から外への経路を防止することを主目的とします。

【N95マスク】・・・ N95規格とは0.1ミクロンの微粒子を95%以上捕集します。微生物を含む外気から、マスクを着用する人間を守るために使用されます。外から人間(内)への経路を防止することを主目的とします。

## マスクの素材

### 【ガーゼ製マスク】

防塵性能は低いですが、通気性が良く、温かくて喉の湿度を保てるという利点があります。

### 【不織布(ふしょくふ)製マスク】

医療用・花粉症に使用されるようになり効果が認められ広まりました。  
一日一枚程度の頻度で使い捨てが原則(実際には病原菌が付いていなければ連日使用も可能)。

## マスクの性能

### BFE (細菌濾過効率)

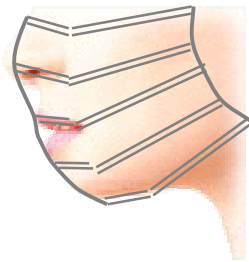
マスクによって細菌を含む粒子(平均粒子径4.0～5.0マイクロメートル)が除去された割合(%)

### PFE (微粒子濾過効率)

試験粒子(0.1マイクロメートルのポリスチレン製ラテックス球形粒子)が除去された割合(%)

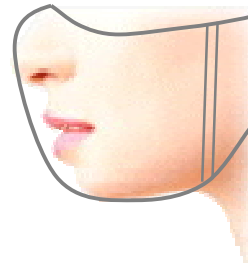
## マスクの形状

### 【ブリーツ型】



装着の仕方によっては 隙間が多くなる

### 【立体型】



サイズさえ合わせばおおむね隙間を減らせます

## マスクのつけ方

鼻、口、あごを覆う

鼻部分を鼻すじにフィットさせる

あごまでスッポリと覆う

ゴムひもで耳にしっかり固定する

フィットするよう調節する

## 注意事項

マスク表面には、病原体がついている可能性があります。使用中はあまり触らないようにしましょう。  
マスク表面を触った手で、他のものに触らないように、自分自身の眼や鼻も触らないようにしましょう。  
マスクをはずすときは、なるべくマスクの表面を触らないように、耳のゴムひも部分を持って顔からはずします。  
マスクを捨てるときには、蓋のついたゴミ箱に廃棄するか、ビニール袋に入れて口を閉じて廃棄する。  
手指にウイルスがついている可能性がありますから、石けんと流水でよく手洗いをしましょう。

# 手の洗い方

イラスト:Meiji より



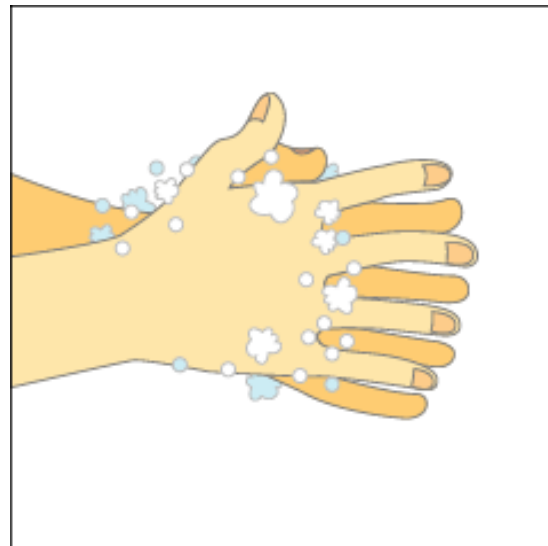
あらかじめ水で手を濡らしておきます  
手のひらをこすり合わせる



手のひら と 手の甲 を こすり合わせる



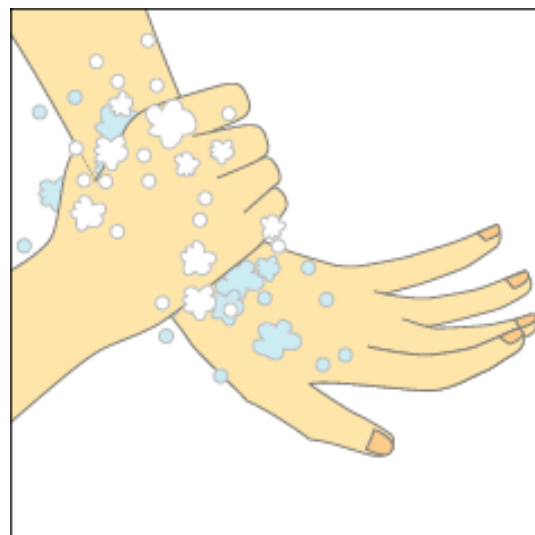
指先 爪の間 は 手のひらでこするように洗



指 と 指の間を 綺麗に洗う



親指は 捻じり洗いをする



手首も忘れずに洗う

# うがいの仕方

「うがいで風邪発症が4割減少」と、うがいが風邪の予防に効果あるといわれています。  
のどにいるウイルスが増殖する前に除去しようと云うのが「うがい」です。

## うがいの仕方

のどの洗浄をする前に 口の中を洗浄する目的で 水を口に含んで強くうがいします  
水を口に含んで 上を向き のどの奥を洗浄するつもりでうがいします(15～20秒程度)  
水を口に含んで 上を向き少し右に首を傾けて のどの横を洗浄するつもりでうがいします(15～20秒程度)  
同様に左側も行います  
口の中を洗浄する目的で 水を口に含んで強くうがいします  
うがいをするとき 『ド・レ・ミ・ファ・ソ・ラ・シ・ド』 と1オクターブ音程をかえてうがいすると更に効果的です

## うがい薬

イソジン や アズノール や ミルラ、ラタニアチンキ 、など