

不織布マスクについて知ろう

指導 浜松医療センター 感染症管理特別顧問 矢野 邦夫 先生

新型コロナウイルス感染症の流行が始まってから2年以上が過ぎて、マスクをつける機会が多くなり、さまざまな種類のマスクが登場しました。

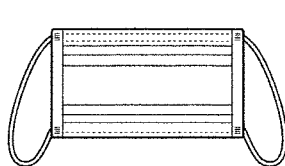
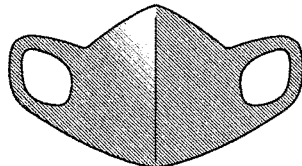
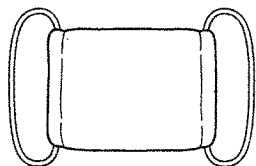
感染症予防の観点からは、「不織布マスク」が有効ですが、正しい使い方をしていないと効果がありません。特に、寒くなってくると、新型コロナウイルスだけではなく、さまざまなウイルスに感染しやすくなるので、不織布マスクの正しい使い方をおさらいしましょう。

・感染症対策は「不織布マスク」が最も効果的です・

布(ガーゼ)マスク

ウレタンマスク

不織布マスク

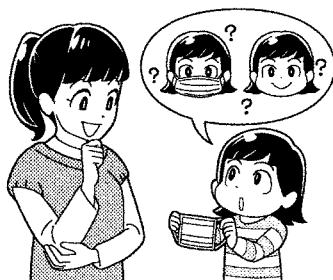


布マスクは洗って数回使用でき、ウレタンマスクは空気を通しやすくして不快感をおさえるなど、それぞれ長所はありますが、この2つは不織布マスクに比べてすき間があるため、感染症対策には不織布マスクを毎日交かして使うのが最も効果的です。

不織布マスクを使う必要があるかどうか分からないときは

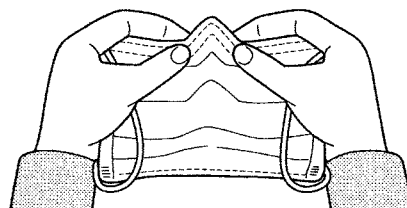
不織布マスクは感染症対策に有効ですが、通気性がほかのマスクと比べて悪いため、暑い時期に運動する中で不織布マスクをつけていると、熱中症にかかりやすくなります。また、人とはなれている場所でマスクをつけても意味がありません。もちろん、感染症が流行していないければつける必要もなくなります。

気温や場所、感染症の流行状況によって日が変わっていくので、マスクをつける必要があるかどうか分からないときは、先生や家の人に聞いて確かめましょう。



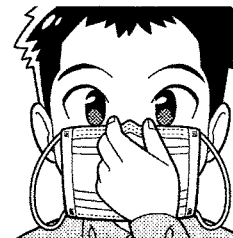
不織布マスクの正しいつけ方

①ワイヤが入った部分を曲げる



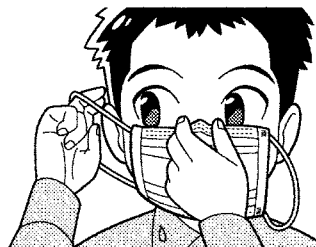
ワイヤが入った部分(さわると少しかたい部分)の中央を半分に分けて、曲げます。

②鼻にぴったりと当てる



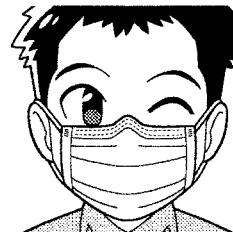
ワイヤを曲げた部分を鼻に当てて、マスクと鼻のすき間をなくします。

③ゴムひもを耳にかける



鼻の部分をおさえのまま片方ずつゴムひもを耳にかけます。

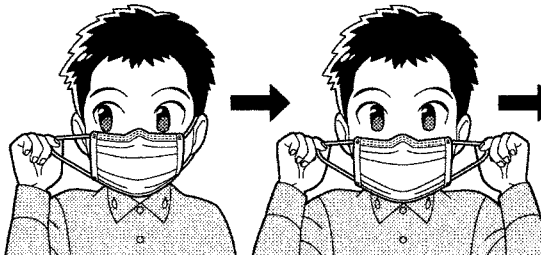
④マスクをあごの下まで広げる



両方の耳にゴムひもをかけた後、マスクをあごの下まで広げて、顔(口)とマスクのすき間をなくします。

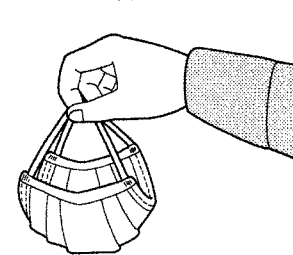
不織布マスクの外し方

①ゴムひもを持って耳から外す



中央の不織布の部分は飛ばす(会話やくしゃみなどで飛ばつばのしぶき)などでよごれているので、ひも部分を持って、片方ずつ外します。

②ひも部分を持って捨てる



ひも部分だけを持って、ビニールぶくろなどに入れて捨てます。

※不織布マスクを捨てた後は手を洗いましょう。

不織布マスクについて知ろう

指導 浜松医療センター 感染症管理特別顧問 矢野 邦夫 先生

新型コロナウイルス感染症の流行が始まってから2年以上が過ぎて、マスクをつける機会が多くなり、さまざまな種類のマスクが登場しました。

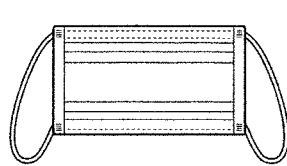
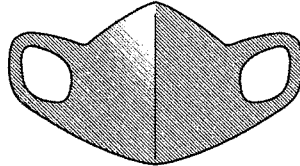
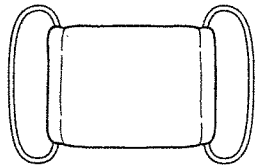
感染症予防の観点からは、「不織布マスク」が有効ですが、正しい使い方をしていないと効果がありません。特に、寒くなってくると、新型コロナウイルスだけではなく、さまざまなウイルスに感染しやすくなるので、不織布マスクの正しい使い方をおさらいしましょう。

・感染症対策は「不織布マスク」が最も効果的です・

布(ガーゼ)マスク

ウレタンマスク

不織布マスク

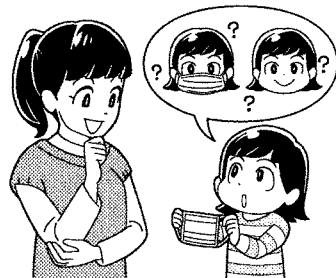


布マスクは洗って数回使用でき、ウレタンマスクは空気を通しやすくして不快感をおさえるなど、それぞれ長所はありますが、この2つは不織布マスクに比べてすき間があるため、感染症対策には不織布マスクを毎日交かして使うのが最も効果的です。

不織布マスクを使う必要があるかどうか分からないときは

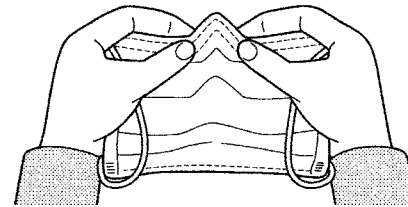
不織布マスクは感染症対策に有効ですが、通気性がほかのマスクと比べて悪いため、暑い時期に運動する中で不織布マスクをつけていると、熱中症にかかりやすくなります。また、人とはなれている場所でマスクをつけても意味がありません。もちろん、感染症が流行していないければつける必要もなくなります。

気温や場所、感染症の流行状況よって日が変わっていくので、マスクをつける必要があるかどうか分からないときは、先生や家の人に聞いて確かめましょう。



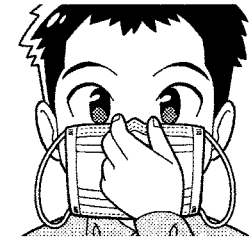
不織布マスクの正しいつけ方

①ワイヤが入った部分を曲げる



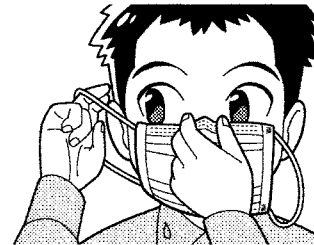
ワイヤが入った部分(さわると少しかたい部分)の中央を半分に分けて、曲げます。

②鼻にぴったりと当てる



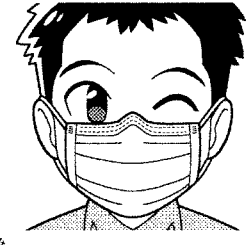
ワイヤを曲げた部分を鼻に当てて、マスクと鼻のすき間をなくします。

③ゴムひもを耳にかける



鼻の部分をおさえたまま片方ずつゴムひもを耳にかけます。

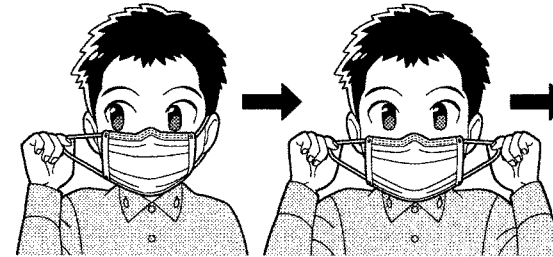
④マスクをあごの下まで広げる



両方の耳にゴムひもをかけた後、マスクをあごの下まで広げて、顔(口)とマスクのすき間をなくします。

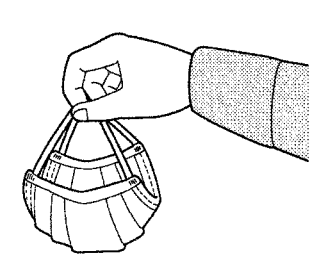
不織布マスクの外し方

①ゴムひもを持って耳から外す



中央の不織布の部分は飛ばす(会話やくしゃみなどで飛ばつばのしぶき)などでよごれているので、ひも部分を持って、片方ずつ外します。

②ひも部分を持って捨てる



ひも部分だけを持って、ビニールぶくろなどに入れて捨てます。

※不織布マスクを捨てた後は手を洗いましょう。