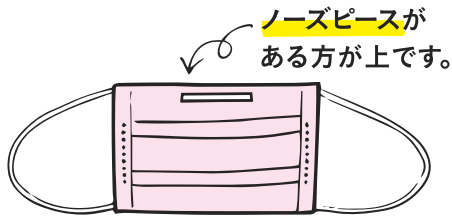


# マスクのつけかた

## 上下の見分け方



※マスクの形状によって異なります。

## 裏表の見分け方

段々折りの場合

プリーツ(折り目)の谷間が下を向く面が外側です。

空気中の浮遊物がたまりにくいように、谷間が下を向いています。

オメガΩ折りの場合

プリーツ(折り目)の山頂がまん中に位置するのが外側です。

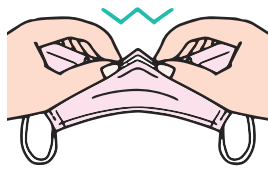
マスクが口唇につかないように口元が一番高くなります。



1 マスクの上下、裏表を確認します。



2 中心をしっかり決めるためにマスクを真ん中で軽く折ります。



3 鼻にフィットさせるためにWの形を意識して曲げます。



4 鼻から顎までしっかり隙間なく覆うようにマスクをつけます。



5 鼻まわり、顎まわり、頬まわりに隙間がないか確認しましょう。

## 〈悪い例〉

ノーズピースを鼻の形にあわせていない。

→鼻の横の隙間から雑菌や汚染物が入ってしまう。



口だけを覆い、鼻は出ている。

→自分の咳などが飛散しない効果はあるが鼻から細菌が侵入する。



着用したマスクを顎にかける。

→顎の部分には飛散物が付着している恐れがあり、それがマスクの内側に付いてしまう。



ゴムが緩い。

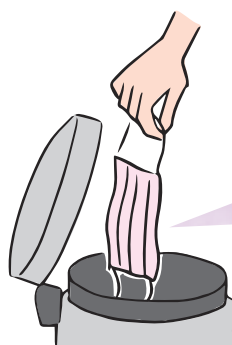
→肌との接着面の数ヶ所に隙間ができ細菌が入ってくる。



# マスクのはずしかた



マスクの不織布に触れないようにゴムを外します。



マスクに触れないように注意してごみ箱に捨てましょう。

使い捨てのマスクを何日も使っていませんか？

マスクの内側は、呼吸で暖かく湿った状態が続くため、雑菌が繁殖しやすい環境になっています。また、高性能フィルターも長時間使用すると目詰まりし、機能が落ちます。使い捨てマスクは外したらそのまま捨てるが一番望ましいのですが、少なくとも半日に1回は取り替えましょう。