

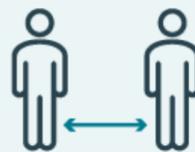


COVID-19（新型コロナウイルス感染症）（#文字数制限がない場合、初出時にかっこ書きを追加

ACT NOW!



WEAR A MASK



STAY 6 FEET APART



AVOID CROWDS

あなたのマスクがあなたを保護する方法を改善する

2021年2月10日更新

印刷

正しく一貫した**マスクの使用**は、COVID-19の入手と拡散を防ぐために誰もが取ることができる重要なステップです。マスクは誰もが着用すると最も効果的ですが、すべてのマスクが同じ保護を提供するわけではありません。マスクを選ぶときは、マスクがどれだけうまくフィットするか、空気をどれだけうまくろ過するか、そして何層あるかを見てください。

マスクが最高に機能することを確認するための2つの重要な方法

①

マスクが顔にぴったりとフィットすることを確認してください。ギャップは、呼吸器飛沫を含む空気をマスクの端の周りに出し入れすることができます

②

呼吸器飛沫を出し入れしないように、層のあるマスクを選びます。層のあるマスクは、呼吸器飛沫がマスクの中に入るのを防ぎ、病気の場合にマスクから逃げるのを防ぎます。



マスクがあなたを保護する方法を改善する背後にある科学の詳細については、[COVID-19の広がりを減らすためにマスクのフィット感とろ過を改善する](#)を参照してください。

行う



ノーズワイヤー付きマスクを選択してください

- ノーズワイヤーは、マスクの上部に沿った金属ストリップです
- ノーズワイヤーは、マスクの上部から空気が漏れるのを防ぎます。
- ノーズワイヤーを鼻の上に曲げて、顔に近づけます。



マスクフィッターまたはブレースを使用する

- マスクフィッターまたはブレースを使い捨てマスクまたは布製マスクの上に使用して、マスクの端の周りに空気が漏れないようにします。

鼻、口、あごに**ぴったりとフィット**することを確認してください



- マスクの外側の端に手をかざして、隙間がないか確認します。
- 目の近くやマスクの側面から空気が流れていないことを確認してください。
- マスクのフィット感が良ければ、マスクの前面から暖かい空気が入り、呼吸するたびにマスクの素材が出入りするのを見ることができません。



材料の層を追加する

レイヤー化する2つの方法

- 布を何層にも重ねた布製マスクを使用してください。
- 布製マスクの下に使い捨てマスクを1枚着用します。
 - 2番目のマスクは、内側のマスクの端を顔に押し付ける必要があります。

簡単に見たり呼吸したりできることを確認してください



3プライマスクのノットとタックのイヤーループ

- 3プライフェイスマスクのイヤーループをマスクの端に結びます
- 不要な素材を折りたたんで端の下に押し込みます
- ビデオの説明については、<https://youtu.be/UANi8Cc71A0>を参照してください。 

しない



2つの使い捨てマスクを組み合わせる

- 使い捨てマスクはぴったりとフィットするようには設計されておらず、複数回着用してもフィット感は向上しません。



KN95マスクを他のマスクと組み合わせます。

- 一度に1つのKN95マスクのみを使用してください。

最終更新日2021年2月10日