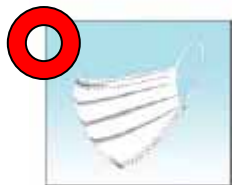


# マスクを上手に使いましょう！

## Q. 新型インフルエンザにはどのようなマスクがよいのですか？

- A. 家庭用マスクには、不織布(ふしょくふ)製マスクとガーゼマスクの2種類があります。新型インフルエンザの場合、ガーゼマスクはウイルスを含んだ飛沫を捕捉するには不十分なため、不織布製マスクが推奨されます。不織布製マスクの形状は、立体的になるブリーツ構造を採用した「ブリーツ型マスク」と、顔のラインに沿った形状で密着性を高めた「立体型マスク」があり、どちらも原則使い捨て(1日1枚)です。



ブリーツ型マスク



立体型マスク

## Q. マスクの着け方は？

- A. 説明書にしたがい、
- 1) 鼻、口、顎を覆う  
(特に鼻と口の両方を確実に覆うことを心がける)
  - 2) 可変式の鼻部分を鼻すじにフィットさせる
  - 3) ゴムひもで耳にしっかり固定する
  - 4) フィットするよう調節する



## Q. マスクの外し方は？

- 1) 片耳のゴムひもを持ち、顔から外す
- 2) 反対側のゴムひもを持ち、顔から外す  
(マスク表面には触れないように注意する)
- 3) 廃棄する

## Q. 廃棄方法は？

- A. 使用済みのマスクの廃棄方法としては、表面に触れないようにビニール袋に入れて口を閉じて廃棄します。もしくは、蓋のついたゴミ箱に入れて廃棄する等の方法で廃棄します。マスクを廃棄した後は、手指にウイルスがついている可能性もあるのですぐに手洗いや消毒用アルコール製剤による消毒を行います。



## Q. どのくらい必要ですか？

- A. 新型インフルエンザの流行期間(8週間を想定)を考えると、発症時の咳エチケット用に7-10枚(罹患期間を7-10日と仮定)、健康な時の外出用に16枚(やむを得ず週に2回外出すると仮定して8週間分)として、1人あたり20~25枚程度(4人家族なら100枚程度)を備蓄しておきましょう。

## Q. マスクで新型インフルエンザは予防できるのですか？

- A. マスクは症状のある人が、咳・くしゃみによる飛沫の飛散を防ぐことが主であり、不織布製マスクでも飛沫を完全に吸い込まないようにすることは出来ません。咳や発熱等の症状のある人に2メートル以内に近づかない、流行時には人混みの多い場所に行かない、手指を清潔に保つ、という感染予防策を優先してください。

\*厚生労働省「新型インフルエンザ流行時の日常生活におけるマスク使用の考え方」より