

マスクの着用方法

～マスクの知識～

- 目的 ●自分が持っているウィルス・細菌を、他人に感染させない。
●他の患者さんからの感染を予防する。

種類 ①サージカルマスク

(患者さんが使用する場合)

体外へ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。

(患者さん以外が使用する場合)

他からの感染を予防するために使用する。

透過性を低くする工夫等で、N95マスクの機能に近づく。



サージカルマスク

◇ポイント◇

- ①顔面とマスクの隙間を少なくする。
- ②口や鼻を大きく覆う。
- ③ガーゼ等をあてて透過性を低くする。

②N95マスク

微生物や細菌を含む外気から、マスクを装着するヒトを守るために使用。顔面とマスクの隙間から入らないよう顔面に密着するように設計されており、医療機関等で感染を予防するために使用する。



N95マスク

「咳エチケット」を守りましょう

- 熱・咳、くしゃみなどの症状があるときはマスクを着用し、感染防止につとめる。
- 咳をしている人にマスクの着用を促す。
- 咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。
- 鼻水、痰などを含んだ、使用後のティッシュは蓋つきのゴミ箱に捨てる。
- 外出後のうがいや手洗いを日常的に行う。

①サージカルマスクの着用方法



①口と鼻の両方とも覆う
②鼻当てワイヤを曲げ、鼻にフィットさせる

③マスクをあごの下まで伸ばす

④ヒモを引っ張り、できるだけすき間ができないように調整する

京都府丹後保健所

～備えあれば 憂いなし!!～

②N95マスクの着用方法

口ばしタイプ

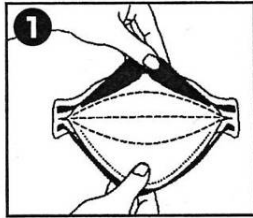
3M N95 微粒子用マスクの着用方法



a



b



① フォーム中央を親指で押して鼻当てを曲げながら開きます。鼻当て部とあご当て部を開く時、上下のゴムバンドを上下に分けてください。あご当て部を確実に開いてください。



② 上のゴムバンドを頭上に引っ張り、頭頂部近くに掛けます。次に、下のゴムバンドを頭頂部を通し、耳より下の首まわりにつけます。



③ 鼻当て部は鼻柱の方向へ引っ張り、あご当て部はあごの下に位置するようにして、快適なフィットが得られるよう調節します。



④ 両手の指で鼻当ての中央から端へ向かって押さえながら、鼻当てを鼻の形に合わせて、マスクが鼻に密着するようにします。



フィットチェック

両手でマスク全体を覆い、空気の洩れをチェックして、密着のよい位置にマスクをあわせることが大切です。

カップタイプ

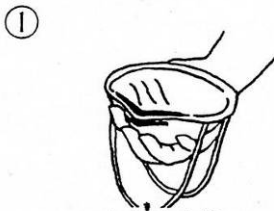
〔着用方法〕



c



d



① マスクの鼻あてを指のほうにして、ゴムバンドが下にたれるように、カップ状に持ちます。



② 鼻あてを上にしてマスクがあごを包むようにかぶせます。



③ 上側のゴムバンドを頭頂部近くにかけます。



④ 下側のゴムバンドを首の後ろにかけます。



⑤ 両手で鼻あてを押さえながら指先で押さえつけるようにして鼻あてを鼻の形にあわせます。



⑥ 両手でマスク全体をおおい、息を強くはき出し空気が漏れていないかチェックします。