



# COVID-19 の予防：マスク

本文書を異なる言語または Web 形式で表示するには、[ph.lacounty.gov/masks](https://ph.lacounty.gov/masks) にアクセスしてください。

本ガイドの最新版については、以下のリンクを確認してください。 [ph.lacounty.gov/masks](https://ph.lacounty.gov/masks)。

現在、ロサンゼルス郡のすべての室内公共施設ではマスクの着用が義務付けられています。いくつか例外が適用されます- 改訂された [衛生担当官命令](#) 及び以下の [情報](#) を参照してください。

## 重要なポイント

- ロサンゼルス郡では、地域における COVID-19 の感染率が増加しています。COVID-19 の曝露と感染のリスクは、より多くの人々がワクチン接種を受けるまで続きます。ウイルスの拡散を遅らせるために、すべての人が屋内でマスクを着用することが重要です。
- ロサンゼルス郡では、ワクチン接種の有無に関わらず、2 歳以上の全ての人々が全ての屋内公共施設と屋外のメガイベントでマスクを着用することを必須条件としています。マスクを着用すべきその他の状況の詳細は以下に記載されています。
- ワクチン接種を完了していない人にとって、マスクは自分自身や他のワクチン未接種の方々を保護するための最も強力なツールの 1 つであり、屋内や混雑した屋外にいる時などが特にそうです。
- ワクチン接種を完了している場合、屋内でマスクを着用すると、感染からの保護が強化され、他のワクチン未接種者を保護します。実在する世界のデータは、ワクチン接種完了する事で、デルタ株を含む COVID-19 による深刻な病気や死から十分に保護されることを示し続けています。しかし、ワクチン接種を完了した人のうち少数は、無症状または軽度の感染症にかかる可能性があり、他の人に感染させる場合もあるようです。接種を完了していても、屋内でマスクを着用する必要があるのはそのためです。
- マスクを正確に活用するには、完全に鼻と口を覆い、顔の横と鼻の周りにピッタリとフィットする必要があります。マスクは 2 層以上で目が細かく、通気性の良い素材で作られているべきです。 [二重マスク](#) を含む詳細は以下をご覧ください。

\*乳幼児及び 2 歳未満の子供はマスクを着用させないでください。2~8 歳の子供は、大人の監督下にある場合のみマスクを着用させてください。 [誰がマスクを着けないべきか](#) と、 [意思疎通が困難だったり特定の障害を持つ人に対する特別考慮](#) をご覧ください。

## マスクの着用は、どのように COVID-19 の拡散を遅らせるか

[COVID-19](#) は感染者が飛沫と非常に小さなウイルスを含む粒子を放出することで拡散します。これらの飛沫や粒子はその後他者から吸い込まれるか、目、鼻、口に付着することで感染します。

- 他者を守る：** マスクを鼻と口を覆う形で着用すると、呼吸や話す際に空気中に放出される呼吸器飛沫の数が減少します。
- 自身を守る：** マスクを鼻と口を覆う形で着用すると、鼻、口、肺に入る他の人からの呼吸器飛沫の数も減少します。



## マスク着用の規則と推奨事項

ロサンゼルス郡では、2 歳以上のすべての人が、ワクチン接種の状況に関係なく、すべての屋内公共施設、会場、集会、公的及び民間企業、屋外のメガイベントでは、マスクの着用が義務付けられています\*。また、すべての公共交通機関と交通の中心地(ハブ)、すべての医療施設、矯正施設、シェルター及びクーリング(冷房)センター、学校とデイケア施設でも引き続きマスクを着用する必要があります。

職場では、労働者は Cal / OSHA 及び郡の衛生担当官命令に記載されている最も保護効果の高いマスクの要件に従わなければならないことに注意してください。代替の安全対策が講じられている場合、特定の状況によっては、

## COVID-19 マスク

従業員のマスク着用が免除される場合があります。職場での要件に関する詳細については、[衛生担当官命令](#) 及び [ビジネス向けベストプラクティス](#)のウェブページをご覧ください。

ワクチン接種の有無に関わらず、誰もが*マスクを着用する必要がある場所：
<ul style="list-style-type: none"><li>ロサンゼルス郡内のすべての屋内公共施設、会場、集会、公的及び民間企業</li><li>飛行機、電車、バス、フェリー、タクシーやライドシェア、その他の全ての交通手段</li><li>空港、バスターミナル、駅、マリーナ、海港やその他の港、地下鉄駅、その他の交通手段を提供する中心地</li><li>医療現場（介護施設を含む）</li><li>州と地域の刑務所と留置所</li><li>シェルターとクーリング・センター</li><li>若者にサービスを提供する屋内施設（幼稚園、小、中、高等学校、保育所、デイキャンプなど）</li><li>屋外のメガイベント（コンサート、スポーツゲーム、パレードなど 10,000 人以上の参加者がいるイベント）</li><li>ビジネスや会場がマスク着用を規則としているその他の屋外全て</li></ul>
推奨
<ul style="list-style-type: none"><li>集会参加者の全員がワクチン接種を完了していない場合、同一世帯以外の人との屋内での個人的な集会ではマスクを着用することが強く推奨されます。</li><li>屋外の大規模（メガイベントよりも小規模）なイベントでマスクを着用することが強く推奨されます。例：入退場、トイレの使用、飲食物の購入の際に列に並んでいる時</li><li>プレイグラウンドなどの子供達が集まり、物理的距離を確保することが不可能及び、現実的でない場所では、子供がマスクを着用することが強く推奨されます。</li><li>ワクチン接種を完了していない場合は、混雑した屋外でマスクを着用することが強く推奨されます。</li><li>ワクチン接種を完了していない可能性のある他者との濃厚接触が続く状況にある場合は、2枚のマスク（二重マスク）または N95 マスクを着用するなど、より高いレベルの保護用品を着用することを検討してください。これは、あなたがワクチン接種を完了しておらず、屋内または混雑した屋外にいる場合に特に重要です。</li></ul>

注：以下の場合は、マスクを取り外すことができます。

- テーブルやカウンター、又はチケットを必要とする席などの特定の場所に着席または立って飲食する場合。これは飲食中に一時的にマスクを取り外し、飲食後にすぐにマスクを着用することを意味します。また、サービスを待つ間、コースとドリンクの間など、飲食後に席に着いている間にマスクを着用することが必要です。
- 個別の部屋またはオフィス内に一人である場合。
- シャワー使用時または水泳中。
- マスクを外さないといけない個人衛生サービスまたはパーソナルケアサービス（フェイシャルやシェービングなど）を実施または受ける場合。

\*2 歳未満の子供や特定の疾病や障害のある人、及び医療従事者からマスクを着用しないように指示されている人など、マスクを着用してはいけない人もいます。2~8 歳の子供は、大人の監督下にある場合にのみマスクを着用するようにしてください。[マスクを着用すべきでない人と、意思疎通が困難だったり特定の障害を持つ人に対する特別考慮事項](#)をご覧ください。

### どのような種類のマスクを着用すべきですか？

COVID-19 への感染と拡散を防ぐために使用できるマスクには多くの種類があります。以下のようなマスクを選択してください。

1. 鼻とあごにぴったりとフィットし、顔の側面に大きな隙間がない、かつ
2. 織目がきつく丈夫に作られた布、又は不織布で2層以上で作られている、かつ
3. 快適に着用できるもの。



さらに、どのマスクを着用するかを選択する時に考慮すべきことはどの程度の保護を必要とするかです。COVID-19 がより簡単に拡散するような場所にいる場合は、最も保護力の高いマスクを着用しましょう。これは特にワクチン接種を完了していない場合に重要です。よりぴったりとフィット（顔の周りの隙間をなくす）して、空気をフィルターするマスクは、より確実な保護を提供します。

より強い保護を得るための例は以下を参考に：

- 二重マスク（例：医療用マスクの上に布製のマスクを着ける）をして、よりよくフィットしてより十分なフィルターを与えるようにする。
- よくフィットしているものを許容できる範囲で、N95 医療用マスクを着用する。

アメリカ疾病予防管理センターのワクチン接種を受けていない人向けのガイド「異なる状況でのマスクの選び方」とカリフォルニア州公衆衛生局の「マスクを最大限に利用する」のページをご覧ください。

### マスクの種類

#### 布製マスク

- 洗濯及び再利用可能なもの。
- 少なくとも2~3層からなる洗濯可能な目が細かく通気性のある生地、またはフィルターを入れるためのポケット付きの2層からなるマスク。
- 生地の目の細かさを確認するには、明るい光源にかざして光が遮られるかどうかを見ます。
  - 保護を強化するために、医療用マスクの上に布製マスクを重ねて着用することができます (二重マスクを参照)。

#### 医療用マスク

医療処置用マスク、歯科用マスクまたは使い捨てマスクとも呼ばれます。医療用に使用するサージカルマスクのいくつかはFDAによって規制されているものがあります。

- 鼻部分にワイヤーの入った多層の不織布素材で作られているものを使用する。
- 実際の医療用マスクとよく似たサージカルマスクでも、同じレベルの保護を提供しないものがあるので気を付けましょう。
  - ヒント：マスクがサージカルマスクであるかを確認する方法のひとつは、マスクの前面に水滴を落としてみて、水滴が表面に乗るのではなく、染み込む場合はサージカルマスクと同じ保護を提供しません。
- 濡れたり汚れたりした場合、または1日の使用後のいずれか早い方で、マスクは廃棄する必要があります。
  - 保護を強化するために、布製マスクの下にサージカルマスクを着用することができます。 (二重マスクを参照)。



#### N95 と KN95 マスク

これらは少なくとも95%の空気中粒子をフィルターするようにデザインされている使い捨てマスクの種類です。国立労働安全衛生研究所（NIOSH）認定のN95マスクがKN95マスクよりも推奨されます。

- **N95 マスク**はFDA（医療用目的と記されている場合）とアメリカ疾病予防管理センターの国立労働安全衛生研究所（NIOSH）によって規制されています。世界的な大流行病の初期にはN95は医療従事者の使用のみに確保されていましたが、現在一般市民でも利用できる十分な数のマスクがあります。Cal/OSHAはN95を着



用する従業員は「[フィット検査](#)」を行い、適切なモデル、スタイル、サイズの N95 を見つけることを必須条件としています。詳細は FDA の [N95 マスク](#) をご覧ください。

- KN95 マスクは中国製で、N95 に似ていますが、中国の標準規格に遵守し制作されています。KN95 は NIOSH によって規制されておらず、より効果的なフィルターを提供しない可能性があります。米国で販売されている約 60% の KN95 が偽物であることを注意してください。

良いフィットの N95 と KN95 マスクは、顔にぴったりと着き、布製マスクやサージカルマスクよりも高い保護を提供します。フィルター性が高いため、これらのマスクはあまり快適ではないかもしれません。たくさん偽造（偽物）の N95 や KN95 マスクが出回っているため注意してください。

- N95/KN95 は顔にピッタリと隙間のないように付いている場合のみ、完全な保護を提供します。
  - 自分に合う正しいサイズ、スタイル、モデルを見つけましょう。耳にかける形ではなく、頭の後ろまで回る紐の付いたマスクは、より良くフィットします。
  - 着用する度にフィット感を確認しましょう。（NIOSH 承認の N95 マスクはフィット検査をする指示が内面に付いています。）
- N95/KN95 マスクは、ヒゲのある人や小さな子供に適切にフィットしないため、使用はお勧めしません。
- 呼吸をすることが困難な人は、高性能マスクを着用する前に医師に相談してください。
- N95/KN95 マスクを他のマスクと同時に着用しないでください。（例：二重マスクはしないでください。）
- N95/KN95 は使い捨てマスクです。濡れたり汚れたりした場合、または 1 日の使用後のいずれか早い方で、マスクは廃棄する必要があります。
- 約束される保護を提供しない可能性があるため、[偽造（偽物）マスク](#)に注意してください。
  - NIOSH の[偽の製品を販売するウェブサイトの注意点](#)や、[偽の標準や認可のマーク（役立つ写真を含む）を見分けるヒント](#)
  - [アメリカ疾病予防管理センターの他国からマスクを購入する際に考慮すべき要素](#)

次のようなマスクは使用しないでください。

- 目の荒い生地で作られている。
- ビニール、皮革、プラスチックなど、通気性の悪い素材でできている。
- 弁、通気口、または穴がある。
  - 除外：[アメリカ疾病予防管理センター](#)は NIOSH 認定の通気口のある N95 マスクの使用を承認しています。

バンダナやスカーフは推奨されません（下にマスクを着用する場合を除き）。

詳細については、CDC の[マスクの種類](#)を参照してください。

**ヒント！**汚れたフェイスマスクを清潔なものと簡単に交換できるように、複数のマスクをすぐに利用できるようにしておくことが推奨されます。外出する際は、予備のマスクと手指消毒剤を携帯してください。マスクが湿ったり濡れたりした場合は、清潔で乾いたマスクと交換してください。

### 正しいマスクの着用の仕方

最も優れたマスクの保護効果を得るために、きちんと顔にフィットしていることを確認してください。どのタイプのマスクを使用する場合でも、以下のことが重要です。

- 鼻と口を完全に覆っている。
- 鼻、顔の側面、あごにぴったりとフィットし、隙間がない。

## COVID-19 マスク

### 布やサージカルマスクのフィット感を高める方法

- 子供には、子供にぴったり合う小さ目のマスクを使用する。
- ノーズワイヤー付きのマスクを着用する。これは、眼鏡をかけている場合に特に役立ちます。
- マスクの端の近くで耳のループの結び目を作り、マスク素材の余剰部分を押し込んで隙間がないようにする。ウェブページ [ph.lacounty.gov/masks](https://ph.lacounty.gov/masks) のこのセクションの [ビデオ](#) をご覧ください。
- マスクフィッター又はブレースを使用する。これらのデバイスは、マスクの端からの漏れを減らすために、布又はサージカルマスクの上に着用します。



特定の種類のヒゲはマスクのフィットを難しくします。ヒゲを短くするか、マスクフィッター又はブレースを使用するか、二重マスクをしましょう。

### マスクがフィットしていることを確認するためのヒント

- マスクの外側の端に手をかざして隙間がないか確認し、空気漏れがないかどうかを確認します。目の付近やマスクの側面から空気が漏れていないことを確認してください。
- マスクがきちんとフィットしている場合は、マスクの前面から暖かい空気が入り込み、呼吸するたびにマスクの素材が動くのを見ることがあります。
- 快適に呼吸できることと、視界が妨げられていないことを確認してください。
- マスクを継続的に調整する必要がある場合、マスクが適切にフィットしない可能性があります。異なるタイプやサイズのマスクを試すことを検討してください。

### 2つのマスクまたは「二重マスク」を着用する

「二重マスク」とは、サージカルマスクの上に布製マスクを着用することを指します。これにより、サージカルマスクのフィット感が向上し、保護する層が追加されます。



### 重要な注意点

- 2つのサージカルマスクの二重マスクは緩すぎるため、機能しません。
- N95 マスク (N95 か KN95 マスク) は、2枚目のマスクと一緒に着用しないでください。
- ダブルマスクングやその他の方法でマスクのフィット感を改善したい場合は、快適に呼吸でき、視野が妨げられないことを確認してください。最初に自宅で試してください。

詳細については、CDC の [COVID-19 の蔓延を軽減するためにマスクのフィット感とフィルター機能を改善する](#) をご覧ください。

## マスクの着用及び取り外し方

### マスクの着用の仕方

- マスクを着用する前に、[手を洗淨する](#)。
- 正しくフィットしていることを確認する (上記参照)。
- 快適に呼吸できることを確認する。
- 他の人が周囲にいるときにマスクを着用したら、そのマスクに触れないようにしてください。耳のループ/結び紐以外のマスクの部分に触れた場合は、石鹸と水または手指消毒剤で手を洗淨する必要があります。

### マスクの取り外し方

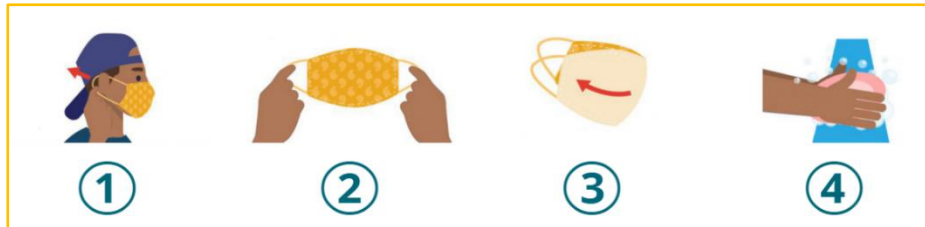
- 耳のループまたは結び紐を持ってマスクを取り外します。マスクの外側には触れないでください。そのマスクは洗濯するまで、汚染されていると見なされます。
  - 耳のループ付きマスクの場合：両方の耳のループを持ち、マスクを持ち上げて取り外します。
  - 結び紐付きマスクの場合：最初に下の紐をほどき、次に上の紐をほどいてマスクを取り外します。
- 布製マスク - 洗濯用の袋又は容器に入れます。

## COVID-19 マスク

- サージカルマスク又は医療用マスク（例：N95 や KN95） - 濡れたり、目に見えて汚れている場合、または1日着用した後（どちらか早い方）に廃棄します。
- 手を洗う。

### 一時的にマスクを取り外す場合（飲食時など）

- マスクを取り外す（上記）。
- 外側の角が触れるように半分に折る。
- 清潔で乾いた袋に入れる。
- また着用するときは、上記の手順に従って、同じ側が外側を向いていることを確認してください。



## マスクのお手入れ

### 布製マスク

- 濡れた、または目に見えて汚れた布製マスクは、洗濯するまで密封されたビニール袋に入れる。カビの発生を防ぐために、できるだけ早く洗ってください。
- 乾いた布製マスクは、洗濯するまで袋または容器に入れておきます。
- 使用するたびにマスクを洗ってください。
  - 布のラベル表示に従って洗濯してください。普通の洗濯洗剤を使用して、一般の洗濯機でマスクを洗うことができます。
  - 手洗いの場合は、温かい水道水と洗濯洗剤または石鹼で洗い、水ですすいでください。
- 乾燥機または空気乾燥のいずれかでフェイスマスクを完全に乾かします。

### サージカルマスクと高性能マスク（例：N95 と KN95 マスク）

マスクが濡れたり、目に見えて汚れている場合、または1日着用した後（どちらか早い方）にマスクを廃棄します。

## マスクを着用してはいけない人

以下の方はマスクを着用しないでください。

- **2歳未満の子供**。2～8歳のほとんどの子供は、大人の監督の元で安全にマスクを着用できます。
- 意識不明の方、動けない方、または補助なしにマスクを取り外せない方など、**安全にマスクを着用できない人**。
- **職場のリスク評価**によって指定されているマスクが職場の健康、安全、または職務にリスクをもたらす状況にある労働者。
- **医療従事者からマスクを着用しないように指示されている方**。その人の仕事が他者との定期的な接触を伴う場合、病状が許す限り、顎の下にぴったり合うドレープ付きのフェイスシールド（[フェイスシールド](#)を参照）などの制限のない代替品を着用する必要があります。

### 注：基礎疾患のある方

喘息を含む基礎疾患のあるほとんどの人は、医師からの指示がない限り、マスクの着用が可能であり、そうする必要があります。マスクを着用しても、その人への酸素供給が減少したり、二酸化炭素が蓄積したりすることは

## COVID-19 マスク

ありません。ご自身またはあなたが世話をしている方が基礎疾患を持っており、マスクを着用することに懸念がある場合は、医師に相談してください。医師とマスクの利益と潜在的なリスクについて話し合ってください。

### コミュニケーションに困難のある、または特定の障害のある人のための特別な考慮事項

透明なマスクまたは透明なプラスチックパネルを備えた布製マスクは、以下のような方々と対話する人々向けに代替となるマスクです。

- 聴覚障害または難聴のある方
- 読むことを学んでいる子供または学生
- 新しい言語を学んでいる人々
- 障害のある方々。



これらのマスクはコミュニケーションを容易にします。自家製でも、店頭で購入することもできます。[正しいマスクの着用の仕方](#)の情報に従って、マスクが適切にフィットすることを確認してください。

適切かつ一貫したマスクの着用は、一部の子供や、認知障害、知的障害、発達障害、感覚障害、行動障害などの特定の障害を持つあらゆる年齢層の方々にとって困難な場合があります。子供や特定の障害を持つ人々の世話をしている場合は、マスクの着用について医師にアドバイスを求めてください。

### フェイスシールド

フェイスシールドは、顔を覆う透明な仕切りであり、通常、側面と底面が開放されています。フェイスシールドは、体液の飛沫やスプレーから目を保護するために、医療用マスクに加えて医療従事者がよく着用します。ロサンゼルス郡では、顧客と濃厚接触する可能性のある一部の労働者を保護するために、マスクとフェイスシールドを着用した人を見る場合があります。

マスクの代替としてフェイスシールドのみを使用することはできません。

#### ドレープ付きのフェイスシールド

マスクほど COVID-19 の蔓延を防ぐ機能はないかもしれませんが、フェイスシールドの下端に取り付けられたドレープが顎の下にぴったりとフィットする、またはシャツや襟に入れ込むことのできるフェイスシールドは、身体の障害や健康状態によりマスクを着用することはできない方々が使用できます。写真を含むフェイスシールドとドレープの詳細については、[フェイスシールドに関するよくある質問](#)を参照してください。

新生児や乳児にプラスチック製のフェイスシールドを着用しないでください。

### 追加情報

カリフォルニア州公衆衛生局「[マスクを最大限に利用する](#)」

アメリカ疾病予防管理センターのより：

- [マスクに関するガイド](#)
- [マスクの種類](#)
- [COVID-19 の蔓延を軽減するためにマスクのフィット感とフィルター機能を改善する](#)
- [マスクの着用に関する考慮事項](#)