

COVID-19から自身と他者を守りましょう

マスクの着用の仕方



最高の保護効果を得るために、マスクがきちんとフィットしていることを確認してください。

- マスクは鼻と口を完全に覆わなければなりません。
- マスクは鼻、顔の側面、そして顎の下に隙間なくぴったりとフィットするものでなければなりません。

すべきこと:

- 織り方がしっかりとした通気性のある素材が2層以上重ねられて作られたマスクを選択する

すべきでないこと:

- 弁付きのマスクを着用する。
- バンダナやスカーフをマスクとして使用する
- マスクの代わりにフェイスシールドを使用する。

詳細については、ph.lacounty.gov/masksをご覧ください。

マスクをより良くフィットさせる方法



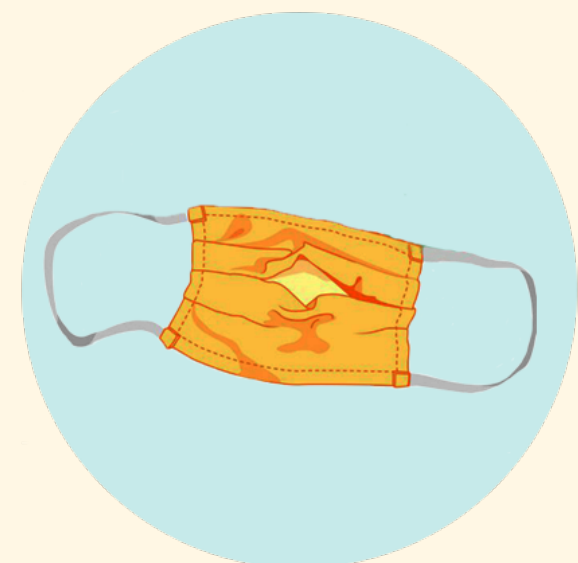
ノーズワイヤー付きのマスクを使用する



マスクを二重にする: 使い捨てマスクの上に布製マスクを着用します。



結び目と折り込み: マスクの端で耳に付けるループを結び、余分な素材を押し込みます



フィルター付きマスクを使用する

