

ご自身と他者をCOVID-19から守りましょう

マスクの着用方法



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

- 鼻と口を完全に覆う形で着用してください。
- 鼻、顔の側面、顎の下などに隙間ができないようにフィットさせてください。

最高レベルの保護を得るためには、よくフィットする医療用マスク(N95、KN95、KF94)を着用しましょう。

以下のようなマスクがより良い保護、フィット、そしてフィルターを提供します:

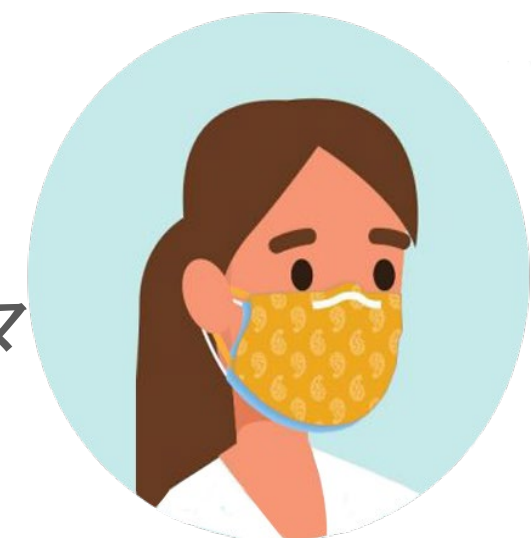
- 医療用(使い捨て)マスク
- 合成不織布(メルトブローポリプロピレンなど)で作られた層を含む少なくとも織目の細かい布3層でできた布製マスク。
- 二重マスク

医療用マスクや布製マスクをよくフィットさせるには

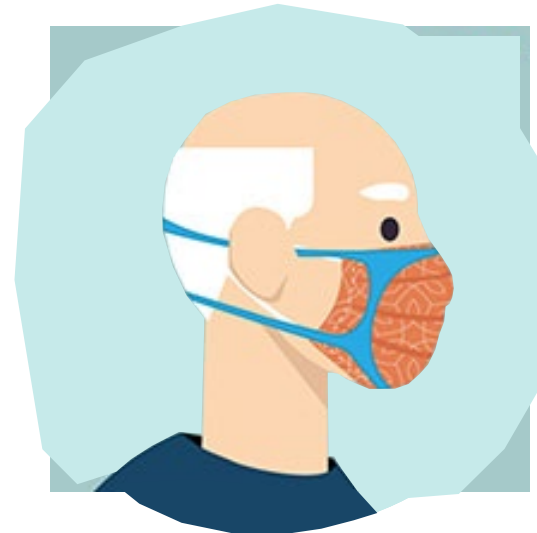
鼻ワイヤー付きのマスクを着用する



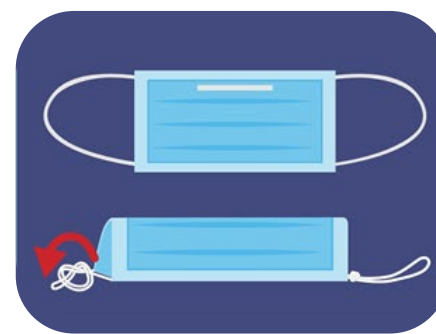
二重マスク:
サージカルマスクの上によくフィットする布製マスクを着用する



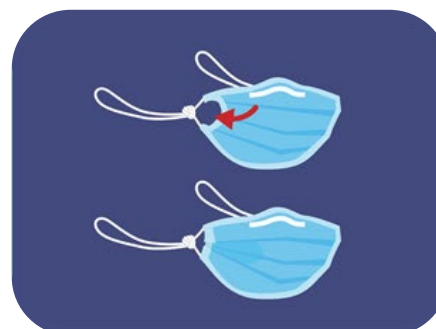
布製マスク、またはサージカルマスクの上にマスクブレースを使用してより良いフィット感を得る



結んで折り込む



マスクの端にある耳紐を結ぶ



余分な部分を内側に折り込む



隙間なくフィットしているかを確認する