



寒さも一段と深まり、いよいよ感染症のシーズンとなってきました。冬になると常にマスクを着用しているスタッフをみかけますが、マスク着用だけでは、感染症を効果的に予防することはできません。むしろ、不適切なマスク着用により感染症に罹患するリスクが高まることがあります。

今回は、よく見かける誤ったマスク着用と正しい着用方法についてご説明します。



## 通称：鼻マスク

露出した鼻腔から病原体を吸い込んだり、特に、病原体を含んだ飛沫が鼻腔から飛び出したりするので、咳やくしゃみ時に、病原体を周囲へ拡散させるリスクが高くなる



## 通称：顎マスク

マスクで覆われていない顔の表面には病原体が付着している。一度、あごにマスクをずらし、再度装着すると、病原体が口や鼻に付着し、感染するリスクが高くなる



## 通称：ダブルマスク

マスクを2枚装着すると抵抗が増すので、空気がマスクを通過できなくなり、マスクの周辺から空気が漏れこんでくるため、感染のリスクが高くなる



## 正しいマスクの着用方法

### ★自分の顔のあったサイズを選ぶ

サイズが合っていないと、ゴムひもの影響により耳が痛くなり、鼻マスクや顎マスクになりやすい

### ★鼻から顎までを確実に覆う

ノーズワイヤー部分を鼻の形に折り曲げて、鼻から顎までマスクで覆う

### ★定期的に交換する

マスクが濡れるとフィルターの性能がおちる。飛沫を浴びた時などは、定期的な交換が必要

### ★不要時はマスクをはずす

咳やくしゃみがない場合は、素敵な笑顔をみせる

