

健康人で行こう!

正しい“マスク”の使い方



終息に向かっているとも言われる「新型インフルエンザ」ですが、“学校の休校”や“マスクが手に入らない”など、関西、関東地方を中心に世間を震撼しんかんさせたことは記憶に新しいと思います。

テレビでの報道がピークの時には、関西、関東地方でたくさんの人がマスクをしている姿を目にしませんでしたか？



そこで今回のこのコーナーでは、身近な感染予防法である“マスク”の使い方をご紹介します。

「新型インフルエンザ」に限らず、夏は高温多湿の環境を好むウイルスが活発に活動し、それが「夏風邪」の原因にもなりますので、ぜひ！参考にして下さいね。

■「マスクをすれば大丈夫！」とっていませんか？

マスクは「せき」「くしゃみ」のある人が着用すると、しぶきの飛散を防ぐ効果はありますが、人からの飛沫感染ひまつかんせんの予防には100%効果があるわけではありません。

厚生労働省の新型インフルエンザ専門家会議では、『マスクでどの程度効果が期待できるかは、現時点では十分な根拠はない』としており、「マスクをすれば大丈夫！」といった過信かしんは禁物のようです。

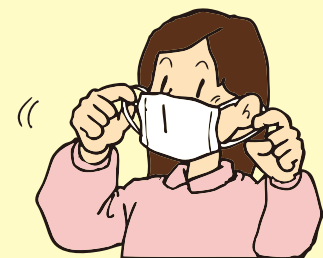
むしろマスクは、自分の“手”が自分自身の口や鼻に直接接触することを防ぐのに有効なので、机やドアノブ、スイッチなどに付着したウイルスが手を介してうつる、接触感染せつしょくかんせんの予防が第一の目的のようです。

要チェック! マスクの使い方のコツ

マスクは一般的に家庭用、医療用、産業用がありますが、日常生活で使用するの家庭用のものです。家庭用のマスクは、主に“不織布製”と“ガーゼ製”の2種類がありますが、インフルエンザには不織布製のマスクが望ましいそうです。

- 1日に1枚程度で使い捨てにしましょう。
- 洗濯や消毒をして、マスクを使い回しするのはやめましょう。
- 他人との共用ももちろん厳禁です。
- マスクの正しいつけ方は、鼻と口を確実に覆い、鼻部分を鼻筋おのにしっかりフィットさせ、なるべく顔に密着みっちやくさせるようにしましょう。
- マスクのフィルターに病原体が付着している可能性があるため、使用中はフィルターの表面を手でさわらないようにしましょう。
- マスクを外す時は耳かけの部分を持ち、捨てる時はビニール袋に入れて口を閉じて捨てましょう。
- マスクを外した後、手洗いや手の消毒しょうどくはしっかり行いましょう。

鼻と口を確実に覆い、鼻部分を鼻筋にしっかりフィットさせましょう。



マスクを外す時は耳かけ部分を持ちましょう。