

正しいマスクの使い方

ノロウイルス・マイコプラズマ肺炎・RSウイルス・インフルエンザ。身近な人が感染症にかかれたという経験をおもちの方も多かったのではないのでしょうか？
日常的にマスクを使用しているにもかかわらず73%の人がマスクを正しく使用できていないことがわかりました。活用すれば万病の元を防ぐ強い味方なのにもったいないですね。
今回は正しいマスクの使い方をご紹介します。

◆マスクの実態調査

広島大学大学院医歯薬保健学研究院の坂口剛正教授監修のもと、インターネットで行われた意識調査では、感染症に対する予防意識が高い人は85%。そのうち97.1%の人がマスクの着用は感染症予防に有効だと思っていることがわかりました。

しかし予防意識が高い反面、73%もの人が正しいマスク着用ができていないとのこと。また、6人に1人が二日以上同じマスクを使っているということもわかりました。

一日使ったマスクは取り替えるのが望ましいです。何故なら、ウィルスから守ってくれるフィルターには病原体がたくさんついていきます。次の日もそのまま使っているとそこに触れてしまい、かえって感染する原因になることもあるからです。

よって、マスクを外した後や食事前の手洗いは欠かさないようにしてください。

◆正しいマスクの使い方

意外と知られていない、“正しいマスクの使い方”は以下の通りです。ひとつでもできてないと効力が弱まってしまうので注意してください。

- (1) 鼻、口、顎を覆うようにマスクを装着する
- (2) 鼻の部分を抑えてフィットさせ、隙間がないように装着する
- (3) 使用中、口周りを覆うフィルター部分は触らない
- (4) フィルター部分の表面に触れないようゴムひもを持って顔から外す
- (5) マスクを外した後は手を洗う
- (6) 一日1枚で取り替え、二日以上は使用しない



なぜ鼻・口・顎を覆うようにするのかというと、それは飛沫感染を防ぐためです。鼻と口から空気の漏れを無くすようウィルスの侵入経路を塞ぐ意識でつけましょう。

また、女性なのに男性用を付けている方はすぐにやめてください。女性用・男性用などで、マスクが分かれているのは、顔の凹凸に合わせる方が効果的だからです。

隙間ができやすくなると効果が半減するので、合わないマスクは使わないようにしましょう。