

# 正しいマスクの着け方・外し方

マスクは正しく着脱できなければ、効果が発揮されません。正しい方法を覚えましょう！

また、マスクは最低でも**1日1回は交換**しましょう。

## 【着け方】



① ノーズワイヤーを鼻の形に曲げる



② ゴムバンドを耳にかける



③ 再度、ノーズワイヤーを鼻の形に合わせる



④ マスクのプリーツを広げ、顎の下まで覆う

口と鼻をしっかり覆いましょう

マスクの表側にはウイルスが付着している可能性があります。触らないようにしましょう。

## 【外し方】



① ゴムバンドを持って外す



② マスクの表側に触れないよう、ゴムバンドを持って廃棄する



③ 手指衛生を行う

## マスクが無かったら？

- ・こまめに手洗いをしましょう。
- ・目・鼻・口に触れないようにしましょう。
- ・咳やくしゃみ出るときはティッシュで鼻と口を覆い、使い終わったらごみ箱へ捨てましょう。

