

新型コロナウイルス対策情報 Vol.1

和寒町保健福祉センター 2020.3.13

= マスクの効果 =

マスクが最も効果を発揮するのは咳やくしゃみのある人がマスクをつけた場合です。

風邪やインフルエンザに罹らないためにマスクをつけてもその効果は限定的とされています。顔とマスクとの間に隙間がありウイルスを含んだ飛沫の吸入を100%防ぐことはできないと言われているからです。ただし、風邪やインフルエンザ患者の近くで看病するなど咳やくしゃみのしぶきを直接あびる可能性がある場合には予防効果があると考えられます。



= マスクの正しい使用方法 =

【正しいマスクの装着方法】

鼻と口の両方を確実に覆います。
ゴムひもを耳にかけます。
フィットするように調節します。



鼻から、あごまで、ヒダを伸ばしましょう



鼻の形にワイヤーを折り曲げましょう

【効果のないマスク装着の例】

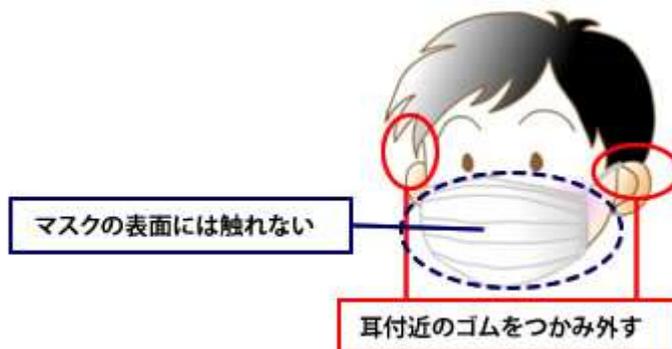


×鼻が出ている、鼻の部分に隙間がある



×あごが出ている

【しぶきをあびた時の安全なマスクの外し方】



情報元：自治医科大学附属さいたま医療センター

https://www.jichi.ac.jp/center/sinryoka/kansen/taisaku_04.html

★使い捨てマスク★

【再利用】

今、薬局などで購入することが難しくなっている「使い捨てマスク」。自宅にも残りわずかになって「この後どうしよう」と思っている方も多いはず。

全国マスク工業会では、1度使ったマスクの再利用について、洗って繰り返し使えるという表記のない製品については、洗うと機能が落ちるので「お勧めできません」とする指針を示しました。

そのうえで、マスクが手に入らない場合など、**やむを得ない場合**は中性洗剤で押し洗いをして十分にすすぎ、乾燥させて使うよう求めています。

- (1) 中性洗剤で押し洗いをする。もみ洗いはしない
 - (2) 十分なすすぎをする
 - (3) 熱に弱い材料が使われているマスクもあることから、型くずれを軽減するために乾燥機は使わず、十分に乾燥させる
- 再利用される場合、あくまでも咳エチケット・濃厚な接触感染や鼻口に直接触れる頻度を少なくする為の使用であることをご理解ください。



【自分で作る】

警視庁災害対策課が「キッチンペーパーで簡易マスク」をツイッターで公開しています。用意するのは、キッチンペーパー、ホッチキス、輪ゴムだけ。どこの家庭にもある材料で作ることができます。

警視庁災害対策課が考案!

簡易マスクの作り方

- 1 キッチンペーパーを切れ目に沿って破り、幅1.5cmで蛇腹折りにする
- 2 折ったキッチンペーパーの両端に輪ゴムを当てて、ホッチキスで止める
- 3 折ったキッチンペーパーを広げ、両端の輪ゴムを耳にかける。
- 4 人によって顔の大きさが違うので、輪ゴムを止める位置で調整する



画像は警視庁災害対策課災害警備係(大規模災害対策)のツイッターより引用

簡易マスクが新型コロナウイルスの感染予防にどれほど効果があるか疑問視されています。警視庁災害対策課も「密閉性には少し欠けますが、砂ほこり等は十分に防げます」と性能が限定的なことを認めています。

あくまでも咳くしゃみなどで他人にウイルスをうつさないための使用としてください。