

ひまわりクリニックきょうごく

ひまわり便り

Vol.55

マスクはきちんと付けられていますか？

新型コロナウイルスの流行が始まってから、どこに行くにもマスクを装着することが日常となりました。長期にわたる自粛生活で緊張感の緩みが出てしまっているのではとされている今日この頃ですが、マスクの装着の仕方に緩みは生じていないでしょうか？改めてマスクの付け方を見直してみましょう。

こんなマスクの付け方していませんか？

鼻を出す



苦しいのはわかりますが、鼻を出してしまうと、隙間が出来てしまうので、飛沫が外へ出てしまいます。マスクを付けている意味がありません。

あごマスク



よくやってしまいがちですが、マスクの内側に付着した菌が、あごを介してあちこちに広がってしまいます。またマスクを下げたまま咳やくしゃみをするのは絶対にNGです。

サイズの合わないマスク



サイズが合わなかったり、ゴムがたるんでいるマスクをしても、飛沫の飛散は防げません。サイズの合ったマスクを選びましょう。

マスクは正しく付けましょう

不織布の使い捨てマスクの付け方

- ヒダを下側に向ける
- マスクのヒダを上下に伸ばし、マスクを完全に広げる
- マスクについている針金の部分を鼻にフィットさせる
- 顔に合わせながら耳紐をかける

隙間無く、息苦しさを感ずるくらいであれば正しく装着出来ています。



マスクを正しく付けられていないと、せっかくマスクを付けていても、付けている意味が無くなってしまいうえ、知らず知らずのうちに周りの人に不安感を与えてしまっているかもしれません。今一度、ご自分のマスクの付け方が正しいかどうか再確認してみましょう。



せき・発熱などの症状で受診ご希望の方は
ご来院される前にひまわりクリニックまでご連絡をお願いいたします。



電話番号 0136-42-2161