



「せき」・「ねつ」のあるときは マスクをつけよう!!

米国疾病予防管理センターでは、
咳や熱がある場合、マスクを着用するよう勧めています。

1

びょういん つ
病院に着いたら、
びょういん ひと
病院の人に、
しょうじょう
せきやねつの症状をつたえよう。



2

ま ちやくよう
待っている間もマスクは着用だよ。



3

も
マスクを持っていないときで、くしゃみやせきが
で ひと
出そうなときは、ほかの人にうつさないために、
はな くち おお
ティッシュなどで鼻と口を覆おうね。

4

えきたい てあら
液体せっけんで手洗い、またはアルコールを
ふく せんよう しゅししょうどくやく しょう
含んだ専用の手指消毒薬を使用して、
て えいせいてき
いつも手を衛生的にしよう。



マスクの装着方法

- 1 ノーズワイヤーをつまんで、鼻筋にフィットさせます。
- 2 ノーズワイヤーを押さえながらゴムひもを耳にかけます。
- 3 ノーズワイヤーを片手で押さえながら、あごを包むように、マスクを下まで伸ばします。波状になっているので、上下に引き伸ばすことができます。
- 4 顔のサイズに対してマスクが大きすぎる場合は着用前にゴムひもの途中を縛り、ひもを短くします。

マスクの外し方

- 1 マスク表面に触れないように気をつけ、ゴムひもを取りはずします。
- 2 マスクをゴミ箱の外側に触れさせないようにして、確実に捨てます。
- 3 マスクを捨てた後は、液体石けんもしくはアルコール含有手指消毒薬で手をきれいにします。

手洗いのヒント

- 1 めるま湯（熱いお湯ではなく）を使います。
- 2 石けんを使う前に、手を濡らします。
- 3 手のひらや甲をまんべんなく15秒間こすり合わせます。
- 4 十分にすすぎます。
- 5 ペーパータオルなどで手を完全に乾かします。退出時にドアノブに触れる場合には、使用したペーパータオルでドアノブを覆い直接触れないようにします。
- 6 手荒れを防ぐためにローション等を塗ります。



呼吸器感染症の予防にご協力ください！