

マスクの正しい装着について

(公財) 全日本空手道連盟 医科学委員会

感染対策を実施する上で、手指消毒や三密を控えると同時に正しいマスクの装着が重要です。しかしながら、マスクが正しく装着されていないケースが多々見られます。飛沫や接触感染に加えて空気感染が認められている現在、正しいマスクの装着が求められます。

以下の様に正しいマスクの装着にて日常生活そして稽古、大会、選考会、講習会等に参加してください。

不織布マスクの正しい使い方(不織布以外のマスクは奨励されていません)

1. 使用するマスクが自分の顔のサイズに合っているか、確認してください。覆うのは上端が目の下、下端は顎の下までです。サイズが合わない場合は交換が必要です。
2. ノーズピースは鼻に密着させ上方への飛沫を防止します。一方、下端は顎の下まで伸ばし、下方への飛沫を防止します。



3. マスクのゴムが緩い場合はマスクのサイズを交換してください。ゴムをたすき掛けにしてかけるときはなりませんが、写真左下のように横側に隙間が生まれますので推奨できません。緊急の場合は写真右下のように隙間はしっかりと閉じて使用します。(横からの飛沫を防ぎます)



不織布マスクの間違った使い方

1. 鼻がしっかり覆えていない人が多く見られます。上方は目の下まできちんと覆います。

下写真の覆いでは不十分です



2. 水分補給時や顔の汗を拭く際など、顎にマスクをかける方が多く見られます。顎は飛散物が付着する不潔域です。**顎マスクは絶対にやめ、ゴムを持ってマスクを外して下さい。**



3. マスクの外側を安易に触らないでください。そこは飛散物がたくさん付着している不潔域です。マスクはゴムを持って外します。マスクの外側を触ってしまったら、その指は感染していると考え、手洗いを行います。

まとめ

1. マスクを装着した際には、鼻と口をしっかりと覆うことが重要です。
2. マスクの外側には細菌や微生物などが付着していることが多いので、取り外すときはゴムの部分を持ち、廃棄します。マスクを廃棄した後は、手にウイルスが付着している可能性がありますので、手洗いを行いましょう。
3. 正しいマスクの装着で、感染予防に努めましょう。
4. お互いに確認しあい、感染対策にご協力ください。

皆様のご協力をよろしくお願いいたします