

マスクの着用がコロナウィルス(COVID-19)の感染防止につながります

こんなときはマスクを着けてください：

- 1.5メートルの対人距離が保てないとき
- 症状があり、検査を受けに行くとき
- 隔離中に他の人と同じ部屋で過ごすとき。

マスクの正しい着け方は次の通り。

ステップ1

マスクを着ける前に、石鹸で手を20秒間洗うか、アルコール消毒をします。手を洗うことで、手についたばい菌やウィルスがマスクや顔に付着するのを防ぎます。



ステップ2

マスクの上下を確認し、鼻と口、下あごをきちんと覆うようにしてください。マスクを着けている間は、マスクを手で触らないようにします。

家で簡単にできるマスクの作り方は、こちらのウェブサイトにあります：

www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx



ステップ3

マスクを着けた後にもう一度手を洗います。



マスクの着用がコロナウィルス(COVID-19)の感染防止につながります

ステップ4

マスクを外すときは、マスクの表側を触らないように気を付けてください。



使い終わったらすぐにゴミ箱に捨ててください。



布マスクの場合は、使用后すぐにビニール袋に入れ、必ず洗ってから再度使用してください。



外出する際は、複数のマスクを持ち歩くのが良いでしょう。予備のマスクはビニール袋に入れておいてください。

**ステップ5**

マスクを外した後は、再び手を石鹸で20秒以上洗うか、アルコール消毒をします。



マスクを着けているからといって安心せず、マスクだけではコロナウィルス(COVID-19)の感染を防げないことを忘れずに。1.5メートルの対人距離とこまめな手洗いがまずは何よりの感染防止策になります。