



北京师范大学智慧学习研究院
Smart Learning Institute of Beijing Normal University



ALECSO

マスクの着用

マスクの着用は重要な予防方法である。

正しいマスクのつけ方

①

- マスクを装着する際、鼻の付け根にマスクを当てながら耳にかけ、プリーツを上下に広げ、鼻と口を完全に覆う。
- マスクを外す際、外側には触れず耳ひもをもって外し、その後すぐに手を洗う。

マスクの種類

②



紙製マスク



活性炭素入り
マスク



医療用マスク



ガーゼマスク



スポンジ製
マスク



N95マスク

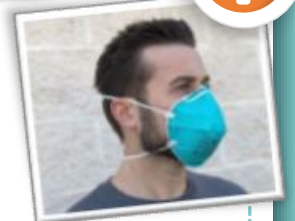


- 医療用マスクまたはN95マスクを使用すること
- 紙製マスク、活性炭素入りマスク、ガーゼマスク、スポンジ製マスクにはウイルスを防ぐ効果はない。

いつマスクをつけるのか

③

- 公共の場所、病院、公共交通機関を使う場合などは、医療用マスクまたはN95マスクを着用する。



いつマスクを交換するか

④

- 2~4時間に一度交換することが望ましい。もしマスクが湿っていたり分泌物が付着した場合はその都度交換すること。