

マスクの使い方について

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫やそこに含まれるウイルスなどの病原体が飛び散ることを防いでくれます。しかし、正しく装着されていないと意味がありません。

付け方



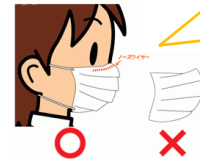
ノーズピースに折り目をつける

ゴムひもを耳にかける

ノーズピースを顔の形に合わせる

蛇腹を伸ばし鼻と口を覆う

ブリーツ型マスクの裏表の見分け方



- ① ノーズピース(鼻部分のワイヤー)を上にする
 - ② プリーツの向きを確認する
- ※上のプリーツが下のプリーツを覆うような向きで装着

外し方



ゴムひもを持って外す

マスクを廃棄し手指衛生を行う

手洗い+手指消毒

ダメな例
・鼻が出ている
・顔に密着していない

マスクを自作するときの注意点

- ① 口と鼻をしっかりと覆い隠す
- ② 頬やあごなど、顔にできるだけ密着させる
- ③ 毎日手洗いし、清潔を保つ

使用後のマスク表面は微生物に汚染されている可能性があるため、触れないようにしましょう。

咳エチケット

ほかの人にうつさないために、正しいマスクの着用とともに次のような咳エチケットも心がけましょう！

- ・マスクを着用する
- ・咳、くしゃみのときはティッシュなどで鼻と口を覆う
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆う
- ・周囲に背を向けなるべく離れる



マスクを着用する (口・鼻を覆う)

ティッシュ/ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる

さて「手洗い」・「マスクの装着」についてみていきましたが、今みなさんは正しい方法でできていましたか？
新型コロナウイルス感染症の終息を一日も早く願うばかりですが、少しでも感染拡大を防げるよう日頃から「こまめな手洗い」「正しいマスクの装着」を実践していきましょう！！

【参考】厚生労働省「咳エチケット」ポスター

厚生労働省「咳エチケットで感染拡大防止」ポスター

令和2年4月より、整形外来診療体制が変わりました！

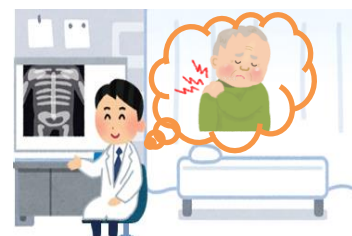
整形外科	午前	新患/再来	—	小松	非常勤医師	小松	那須
	午後	新患/再来	檜森	—	—	—	—

那須医師 : 水曜日 午後 ⇒ 金曜日 午前

檜森医師 : 金曜日 午前 ⇒ 月曜日 午後

非常勤医師 : 水曜日 午前 診療開始

(これに伴い、水曜日午後の診察は無くなります。)



病院からのお知らせ