

# 感染から自分や大切な人を守るために

## ① マスクをつけよう

Q. 症状が出ていないうちからマスクをつけるのは無意味？

A. 新型コロナウイルスは、マスクで防げる感染症です！

一般的に、マスクは咳などの症状がある人が、他の人にうつさないために使用します。しかし、新型コロナウイルスは、症状がない人からも感染すると言われています。そのため、体調に大きな変化がない人も、マスクをつけると感染予防になります。

## 正しいマスクのつけ方



① マスクをつける前に手洗いをする



② マスクを鼻の形に合わせ隙間を防ぐ



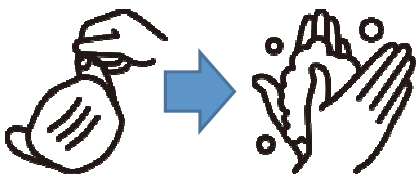
③ マスクをあごの下まで伸ばし、顔にフィットさせる

動画を見ながら一緒につけてみよう



## 正しいマスクのはずし方・扱い方

### 正しいマスクのはずし方



紐の部分を持ってはずしましょう。はずした後はきちんと手を洗いましょう。

### 不織布マスクの扱い方



繰り返し使わずに、一度使ったら捨てましょう。  
※洗濯などができ、繰り返し使えるものもあります。

### 布製マスクの扱い方

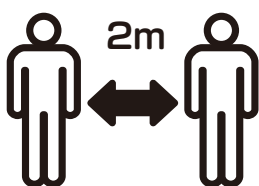


布マスクは洗うことで、繰り返し使うことができます。  
手洗いで優しく洗いましょう。  
※洗い方はQRコードもしくは下のキーワードで検索！

経産省 マスク 洗い方

## マスクを外しても大丈夫な場面

はずしてもいい場面ではマスクをはずして、上手にマスクと付き合しましょう。



屋外で人と2m以上離れているとき



車や部屋で1人で過ごすとき

## 咳エチケットを守ろう

マスクがないとき、外しているとき、とっさの時は咳エチケットを実践しましょう。



ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

咳やくしゃみを手でおさえる



### ③ 3大リスクの対策方法

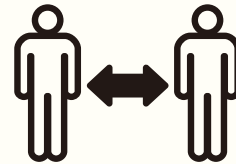
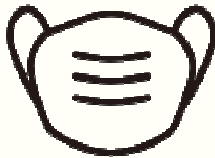
#### 3大リスク

- マスクなし×会話
- 長時間×密接
- 不特定多数×密集

#### 対策方法

体調が悪いときは家から出ない！

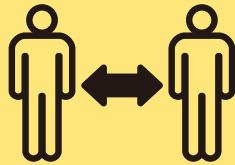
外出する際は、マスクの着用、手洗いの徹底、人との距離を1～2m取りましょう！



#### ● マスクを外すときの注意事項 (理・美容室、公衆浴場、飲食店など)



手洗いの徹底



距離をとる



会話はひかえめに

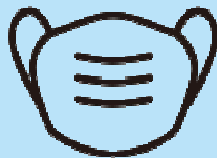


まわし飲みや  
大皿料理は避ける

#### ● 集団生活での注意事項 (家庭内、寮、施設など)



手洗いの徹底



マスクをする



毎日体温を測り  
異常があったら休む

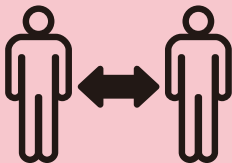


タオルや食器の  
共有をひかえる



消毒をする

#### ● 不特定多数の集まる空間での注意事項 (会議、ライブ、コンサート、公共交通機関、買い物など)



距離をとる



マスクをする



リモートでできる  
ものはリモートで



混雑時間をさける



接触確認アプリを  
インストールする



#### デマ情報に注意!

目に見えないものに対する不安から、トイレットペーパーやうがい薬など、市場から不足する例がありました。商品を手取る前に、冷静に情報を確認しましょう。



スマートライフについて、さらに詳しく知りたい場合はQRコードもしくはキーワードで検索



内閣官房 スマートライフ

検索