

えにわ 感染対策チームだより Vol.5

令和2年11月20日発行

新型コロナウイルス対策 ～家庭における“マスク”の正しい活用法～

新型コロナウイルス対策の基本

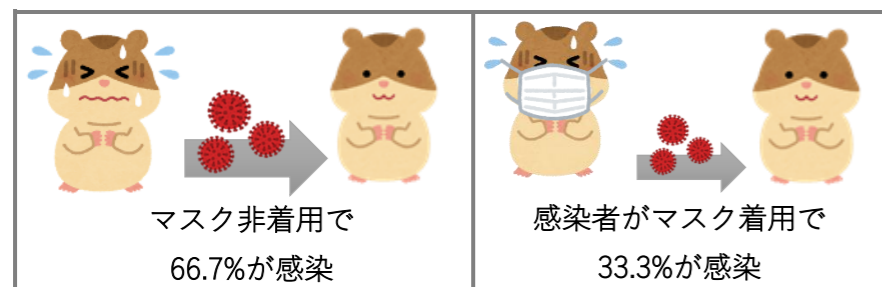
新型コロナウイルス感染予防には、日常的にマスクを着用し、食事の前や帰宅後などの場面で手指衛生を行うこと、定期的に換気を行うことが重要です。

なかでも、屋内や人との距離が十分にとれない場所で常時マスクを着用することは、自分を感染から守るだけでなく、他者を感染から守るためのエチケットでもあります。

マスクの効果

マスク着用の効果は、様々な研究で実証されています。

症状の有無に関わらず、家の中でもマスクを着用することで、自分や家族を感染から守ることができます。



ハムスターでマスク効果を検証した実験 Clin Infect Dis.2020 May

一部の研究では、吸い込むウイルス量がマスクの着用により減り、重症化を防ぐ可能性が示唆されています。



マスク着用による家庭内感染の予防効果 (BM)Glob Health,2020;5(5)

マスクの種類と管理方法

種類	管理方法
布マスク 	<ul style="list-style-type: none"> ・繰り返し洗って使うことを想定して作られている製品です。 ・目に見えて汚染のある場合や、汚れがなくても1日1回はきれいに洗いましょう。洗い替えを準備しておくで安心です。 ・洗濯洗剤で洗い、洗剤が残らないようにすすぎ、乾燥させて再利用します。 <p>※洗濯機ではゴムが伸び、型崩れすることで、顔にフィットしなくなる恐れがあります。</p>
不織布マスク 	<ul style="list-style-type: none"> ・繰り返し使うことを想定して作られていない製品です。 ・目に見えて汚れた時、型崩れした時に、その都度捨てて新しいものに交換しましょう。

マスクの正しい着け方

マスクは、鼻から顎まで広く覆えるサイズを選び着用します。鼻から頬にかけての凹凸にフィットさせることがポイントです。性能の良いマスクを着用しても、使い方を誤ると効果を発揮しません。

マスク着用の良い例・悪い例をご紹介します。

良い例	悪い例		
鼻から顎まで広く覆う	鼻が出てますよ!	鼻も口も出てますよ!!	喋る時に外しちゃうの!?

注意1) 2歳未満の乳幼児では、窒息の恐れがあるためマスクを着用してはいけません。

注意2) プラスチックマスクは前方に飛沫を飛ばさない効果はありますが、その範囲は狭く、感染予防としての使用は適しません。



文責：感染管理認定看護師 嶋貴 祐子

〈編集・発行〉

えにわ感染対策チーム **こびりんず**

代表 樋口 秋緒 (恵み野訪問看護ステーション「はあと」)

問合せ先 連携センターリンク (恵庭市在宅医療・介護連携支援センター)

☎ 0123-36-0101