

インフルエンザ予防の基本は 「きっちりマスク」と 「まほおのうがい」

「きっちりマスク」のポイント

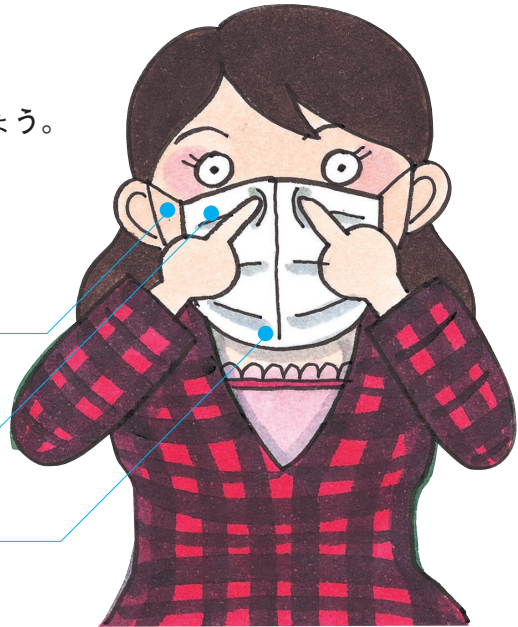
鼻からあごまでしっかり覆い、
顔とマスクの間にすき間ができないようにしましょう。

※ここでは、鼻と口を覆う部分が蛇腹状になった
不織布マスクを例に説明しています。

マスクの脇の部分と顔の間にすき間ができないよう
に。必要であれば、耳かけの長さを調節しよう。

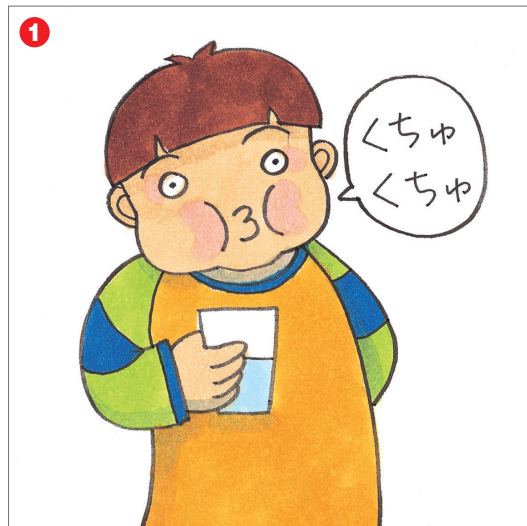
マスクを着用したら、人差し指でマスク上部のワイ
ヤーを押さえて、鼻のカーブに合わせます。

あごの下の部分まで覆うように、マスクは、しっか
りと伸ばします。



「まほおのうがい」の仕方

上を向いたガラガラうがいの時に、
「まほおおお」と声を出しながらうがいをする
と、ノドの奥までうがいできてより効果的です。



口の中の食べ物のカスなどを除くために、口をゆ
すぎます。



上を向いて「まほおおお」と言いながら、ガラガ
ラうがいをする。これを2回繰り返します。