



滋賀県立大学

THE UNIVERSITY OF SHIGA PREFECTURE



# COVID-19 対策

滋賀県立大学🍎!!学生さんへ

♥️Life saving action♥️

自分と大切な人を守る行動をするために

自粛期間中の心得編

～咳エチケットと正しいマスク管理 & 装着中のNG行為～



# 咳エチケットと正しいマスク管理 & 装着中のNG行為



## ➤ マスクを装着する時

- 【密閉空間】【密集場所】【密接場所】にいる時に咳エチケットの手段の一つとして装着する。(公共の場、医療機関など)
- 自身または、同居する家族(同居人)が感染している。または疑いがある場合に装着する。

## ➤ マスクを装着しなくてもよい時

- 【密閉空間】【密集場所】【密接場所】ではない時、相手との距離が2 m以上あり接触しない、また咳エチケットが必要ない場合は不要である。

## ➤ 咳エチケット

- 感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることをいう。



厚生労働省MHLWchannel | 咳エチケット動画

Check! 【マスク着用の重要性】



咳エチケットで感染拡大防止別ウィンドウで開く [PDF形式]  
(出典：経済産業省HP) 一部加工処理



マスクの装着は、鼻、口の粘膜を飛沫感染から予防するために装着するため、**鼻や口全体を覆う**ことが重要です。飲食などで一時的に外す場合は、**マスク表面を触ったり、他の環境に接触させない**ことが重要です。

## 安全なマスクの着け方と外し方

### 着け方

①



ノーズピース部分に折り目をつける

②



ゴムヒモを耳にかける

③



針金を顔の形に合わせる

④



蛇腹をあごの下まで伸ばし鼻と口を覆う

point

鼻と口、あごまできちんと覆う!

### 外し方

①



表面に触れないようにゴムヒモを外す

②



表面に触れないようにゴムヒモを持って捨てる

point

- マスクの表面に触れないように外して、捨てる!
- マスクを外した後手指衛生を行う
- 衛生的に使用するため、適時交換する



## マスクは正しく着用しましょう

呼吸器分泌物に含まれる病原微生物を遮断するマスク。でも正しく使用しないと十分な効果を発揮できません。



SARAYA

© SARAYA CO., LTD.



# 咳エチケットと正しいマスク管理 & 装着中のNG行為



## ➤ マスクを正しく外して管理する

- マスクの表面には触れない
- 顎マスク、鼻だしマスク、小さすぎるマスクは×
- マスクに触れる前後は手を清潔にする
- 使用済みのマスクをポケットやカバンにそのまま入れず、他の環境に接触させないように管理する。




## ➤ 手作りマスクと洗い方


### □ 簡易マスクの作り方動画

- Check! やってみよう！[新型コロナウイルス感染症 みんなでできること](#) 

### □ 布マスクの手洗い動画

- Check! [布マスクをご利用のみなさまへ](#) [経産省](#) 

### □ マスクの代用参考動画

- Check! [ジョギングエチケット](#)  
【山中伸弥教授提唱】 



現在、マスク不足で心配されているかと思います。  
お手元にマスクがなくて、マスクを自作する場合には、次のことにお気をつけください。

自作マスクで  
気をつけること



口をしっかりと塞ぐことで、  
飛沫ひび（くしゃみなどの飛び散り）  
を防ぐ効果があります。

口と鼻を  
しっかり覆う



できるだけ  
密着させる

毎日手洗いし  
清潔にする





マスクについて

マスクの表面は、汚れていると考え、触らないようにしましょう。また触ってしまった場合には手洗いをしましょう。感染している人からの飛沫を防ぐ効果は期待できないので、過信しないようにしてください。マスクは、症状等ある方が飛沫によって他人に感染させないために有効です。一方で、他人からの飛沫を防ぐ予防効果は相当混み合っていない限り、あまり認められていません。

YouTube  
布マスクの  
手洗い動画

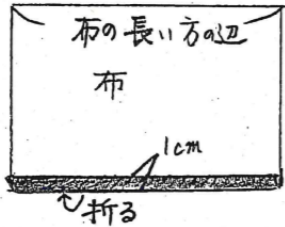




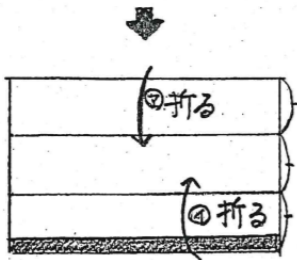
## 簡単マスクを作りたい？

① タワシカ―セを切る

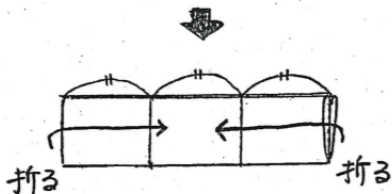
約 30cm x 40cm



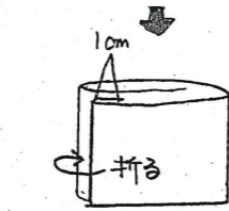
② 下部を1cm 裏側に折る



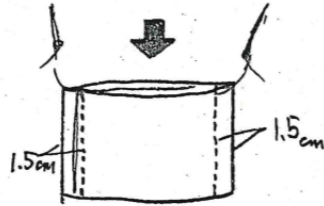
③ 上側、下側の順に折って3つ折りにする



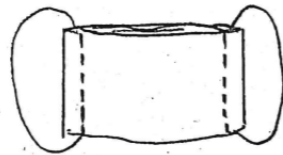
④ 左右を折って、3つ折りにする



⑤ 上になつた方を1cm 内側に折る



⑥ 両端から1.5cmの位置を縫いゴム通し口を作る



⑦ ゴムを通してそれぞれゴムを通して縫う

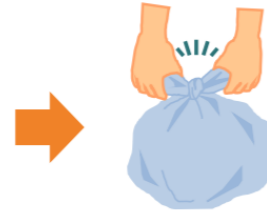
(出典)徳島県教育委員会ホームページ  
<https://www.pref.tokushima.lg.jp/ippannokatay/kyoiku/gakkokyoiku/5035843>

## 新型コロナウイルスなどの感染症対策としてのご家庭でのマスク等の捨て方

新型コロナウイルスなどの感染症に感染した方やその疑いのある方などがご家庭にいらっしゃる場合、鼻水等が付着したマスクやティッシュ等のごみを捨てる際は、以下の『**ごみの捨て方**』に沿って、「**ごみに直接触れない**」「**ごみ袋はしっかりしばって封をする**」そして「**ごみを捨てた後は手を洗う**」ことを心がけましょう。

### ごみの捨て方

- ①ごみ箱にごみ袋をかぶせま  
す。いっぱいになる前に早め  
に②のとおりごみ袋をしばっ  
て封をしましょう。
- ②マスク等のごみに直接触  
れることがないようにしっか  
りしばります。
- ③ごみを捨てた後は石鹸を  
使って、流水で手をよく洗  
いましょう。



※万一、ごみが袋の外に触  
れた場合は、二重にごみ袋  
に入れてください。

- ・『ごみの捨て方』に沿っていただくことにより、ご家族だけでなく、皆様が出したごみを扱う市町村の職員や廃棄物処理業者の方にとっても、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどの感染症対策として有効です。
- ・ごみを捨てる際は自治体のルールに従うとともに、ポイ捨ては絶対にやめましょう。使用済みのマスク等のごみを捨てる際にも、『ごみの捨て方』を参考に、「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「ごみを捨てた後は手を洗う」ことに注意しましょう。



環境省公式HP