

COVID-19の感染を遅らせるためのマスクの使用（CDC）

布製マスク使用について

布製のマスクは—

- 顔の側面にぴったりとフィットすること。
- 首または耳に固定されること。
- 生地が何層かあること。
- 楽に呼吸できること。
- 洗濯・乾燥ができる。

マスクに関するCDC

CDCは、社会的距離を維持することが困難な公共の場所（食料品店や薬局など）で布製マスクの着用することを推奨しています。

CDCはまた、コロナウイルスの蔓延を遅らせ、コロナウイルスが他人に感染するのを防ぐためにも、マスクを使用することを推奨しています。

家庭用品から作られた、また一般的な材料から低コストで作られた布製のマスクは、自主的な公衆衛生対策として使用できます。

2歳未満の幼児には、布製のマスクを使用しないでください。また、呼吸に問題がある、意識がない、また自分でマスクを外すことができない人は使用できません。

推奨される布製マスクは、サージカルマスクやN-95マスクではありません。現在のCDCガイダンスで推奨されているように、これらは医療従事者やその他の医療の第一対応者のために引き続き確保しておく必要がある重要な供給品です。

布製マスクは定期的に洗濯するのか、また他の方法で洗淨する必要がありますか？ どれくらい定期的に？

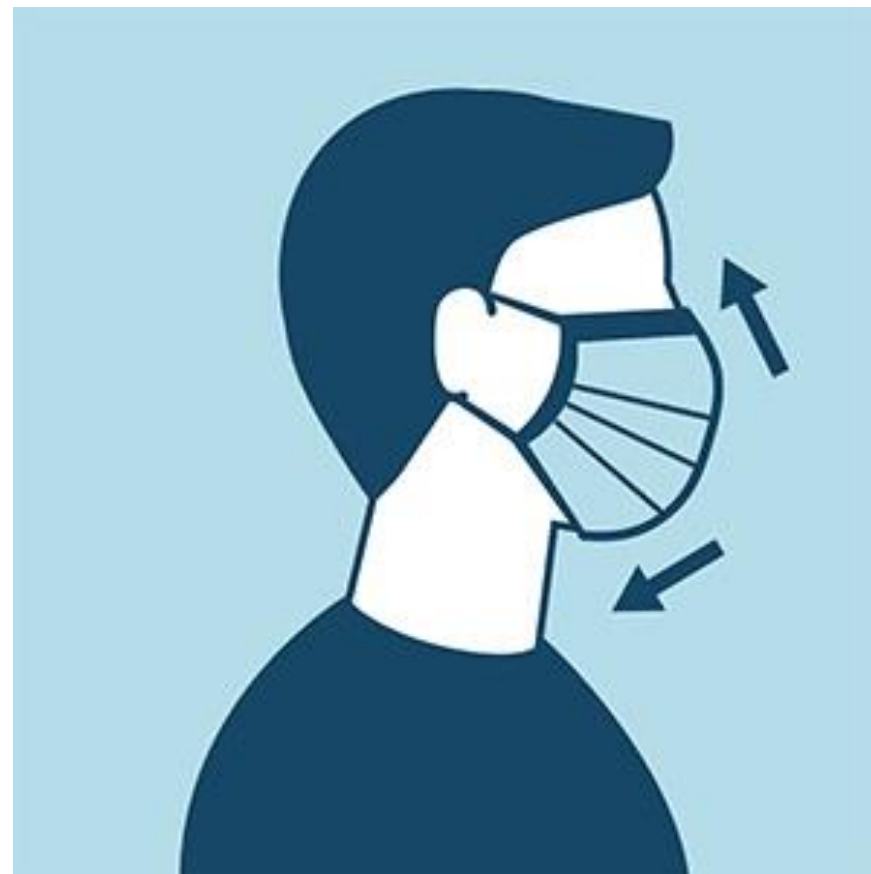
はい。使用頻度に応じて定期的に洗淨してください。

どのように安全に消毒/洗濯しますか？

一般に洗濯機は、マスクを洗うのに適しています。

使用済みの布製マスクを安全に取り外すにはどうすればよいですか？

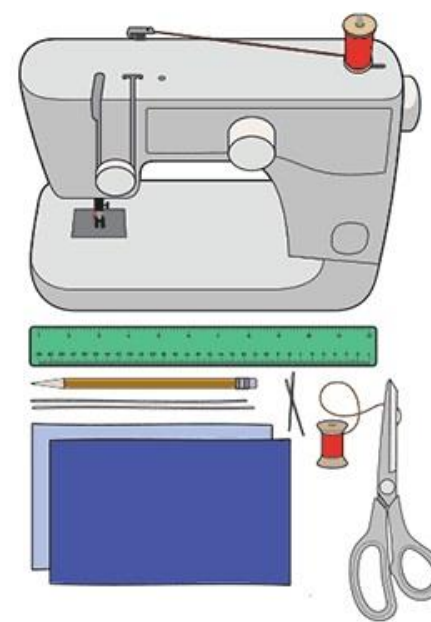
外すときは、目、鼻、口に触れないように注意し、取り外した直後に手を洗ってください。



手作りマスク

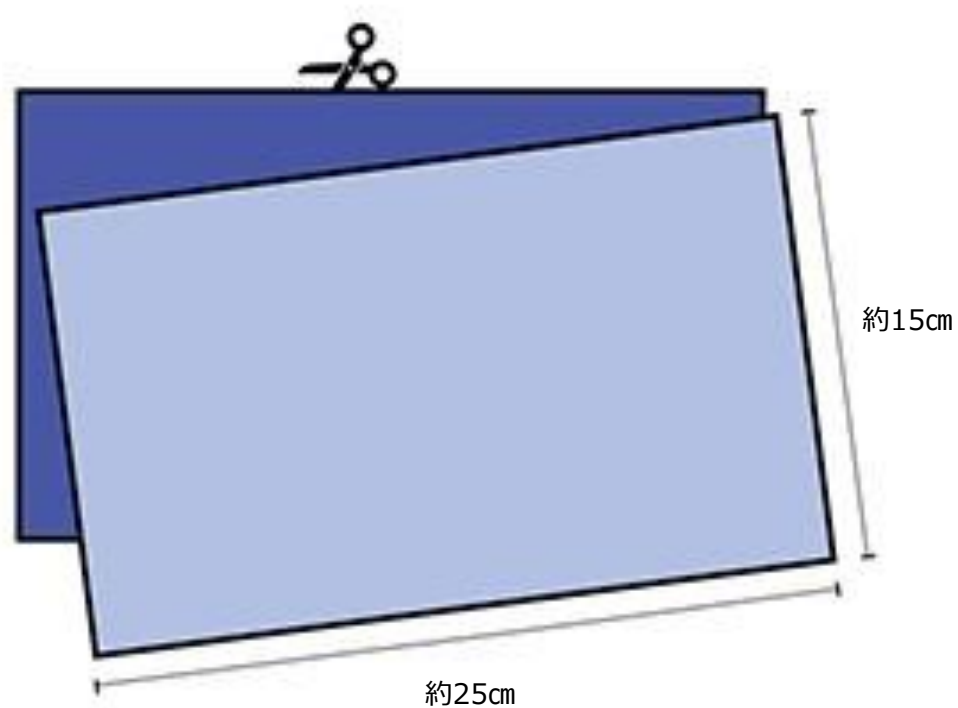
材料

- 綿布 約25cmx 15cm 2枚
- 幅約3mmの平ゴム（または輪ゴム、紐、布、ヘアゴム） 長さ約15cm 2つ
- 針と糸
- はさみ
- ミシン

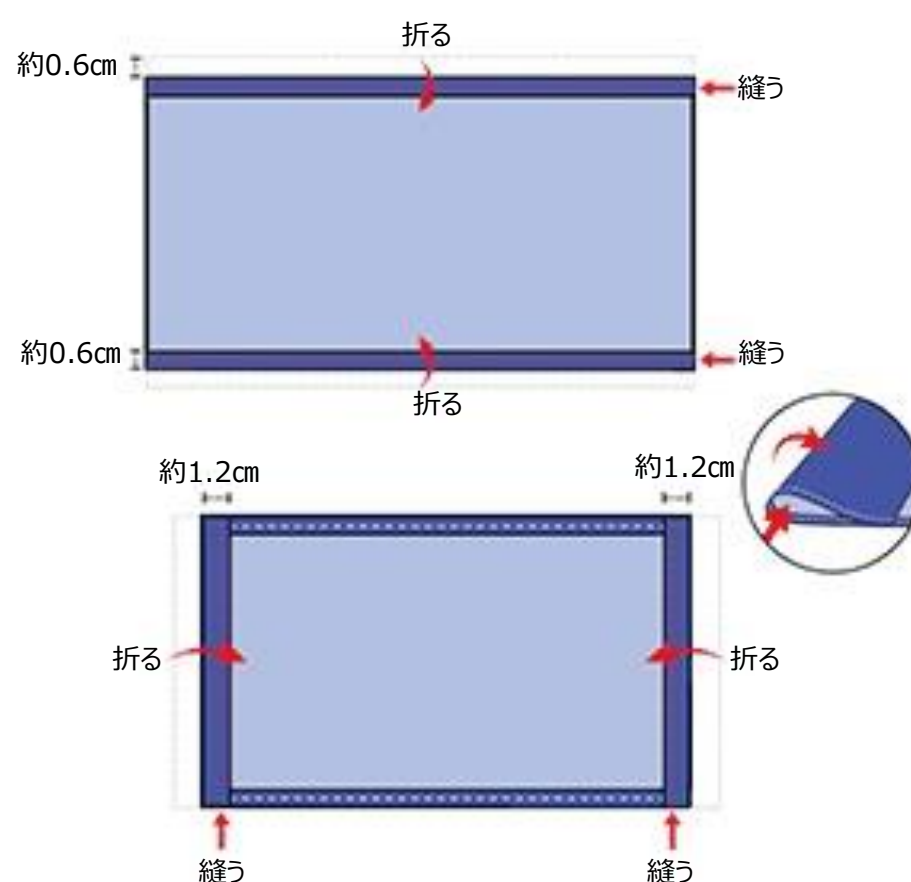


<作り方>

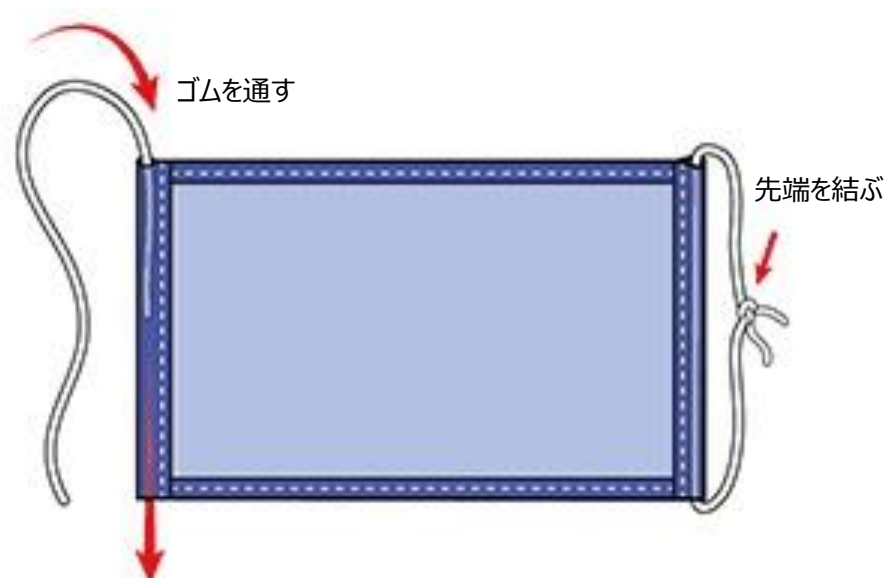
1. 約25cmx 15cmの綿生地を2枚用意し重ねます。キルティング生地や綿のシーツなど、しっかりと織られた綿生地を使用します。



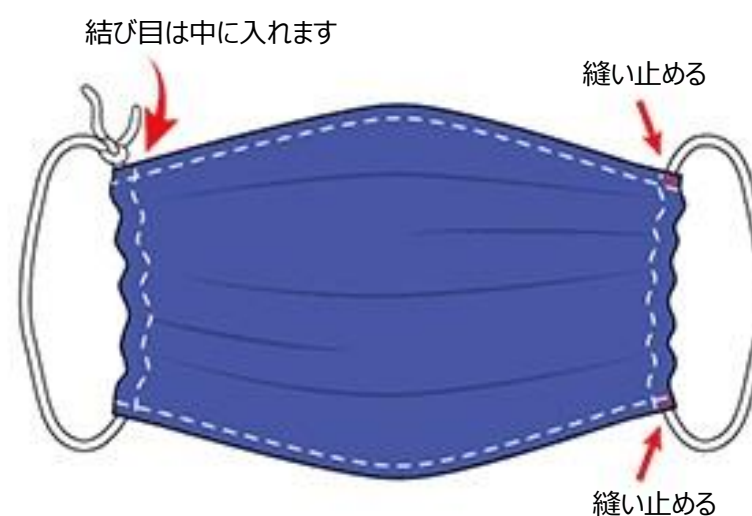
2. 長辺を約0.6cm折って縫います。次に、短辺を折って、直径約1.2cmの筒状になるように縫います。



3. 長さ約15cmのゴムを両側の筒状に通します。大きな針かヘアピンを使って通します。紐の場合は、紐を長くして頭の後ろで結ぶことができます。



4. マスクがあなたの顔に合うようにゴムを軽く引っ張り、マスクのタックを調整し、ゴムの結び目を内側に入れます。最後に、ゴムが滑らないように縫い止めます。

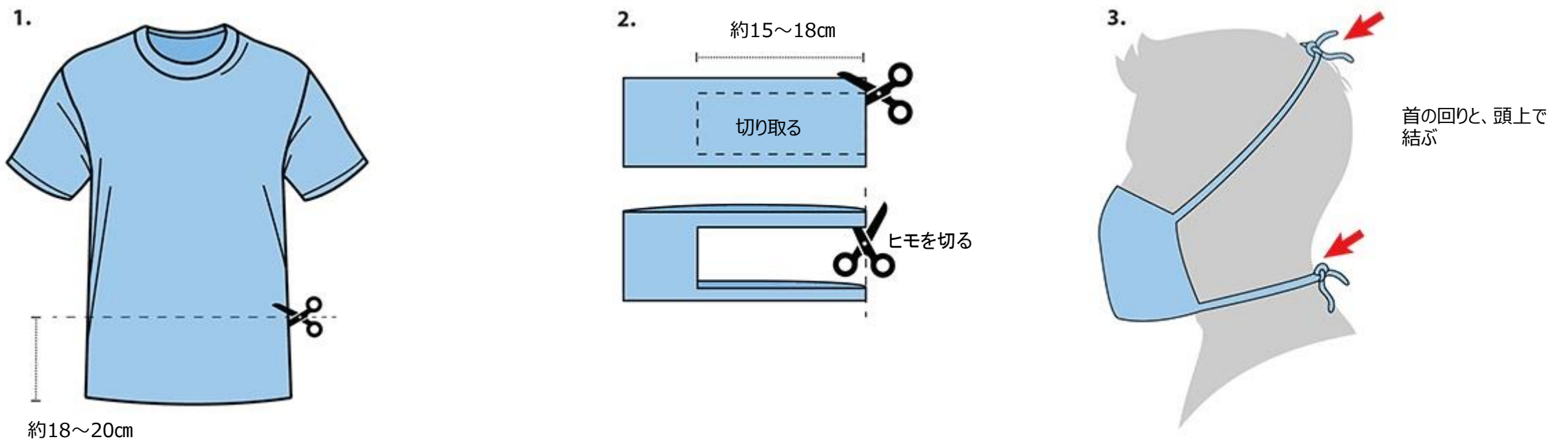


クイックTシャツマスク（縫製なし）

材料

- Tシャツ
- はさみ

<作り方>



バンダナマスク（縫製なし）

材料

- バンダナ（または正方形の綿布約50cmx 50cm）
- 平ゴム（またはヘアゴム）
- はさみ（自分で布を切る場合）

<作り方>

