

診療所だより



令和2年4月
号 外

神崎市国民健康保険脊振診療所
〒842-0201 神崎市脊振町広滝 462 番地
電話 0952-59-2321

神埼マスク(手作りマスク)について

1. 神埼マスクは使い捨てです。

1日1個を目安にしてください。

理由：WHOは“マスクが有効とは言えない”と言っています。
なぜそんなことを言うかということ、本来なら使い捨てである（サージカル）マスクを数日にわたって使いつづけることによりウイルスだけではなく、ほかの病原菌などが付着し増殖すると考えられているようです。

それゆえ、2日以上の使用はお勧めできません。

毎晩、就寝前に十分に手を洗ったうえで、1個作ることをおすすめします。

（この作られたマスクを神埼マスクと呼ばせてもらっています。）



2. マスクの口側を触らないでください。

指先についたウイルスからマスクで口や鼻を守っているにもかかわらず、つついマスクの口側を触ってしまいます。

このことから、中にティッシュを入れている方は手を十分に洗った後ティッシュを変える、ハンカチやガーゼを入れている方は再度装着前に十分に手を洗うなど、マスクの口側が清潔を保てるよう十分注意を払ってください。



3. マスクにメッセージ

飛沫が飛ばないようにマスクをつけ、十分に手を洗って、マスクを作成し、メッセージを書いて大切な人に贈りましょう。

メッセージ例

- ・おじいちゃん（おばあちゃん）、がんばれ！
- ・手洗い、手洗い、手洗い
- ・3密回避

今は、我慢です。



脊振診療所 所長 桜木 徹

※神埼マスクを使っています。

※神埼マスク「キッチンペーパーを利用したマスクの作り方」は裏面をご参照ください。