

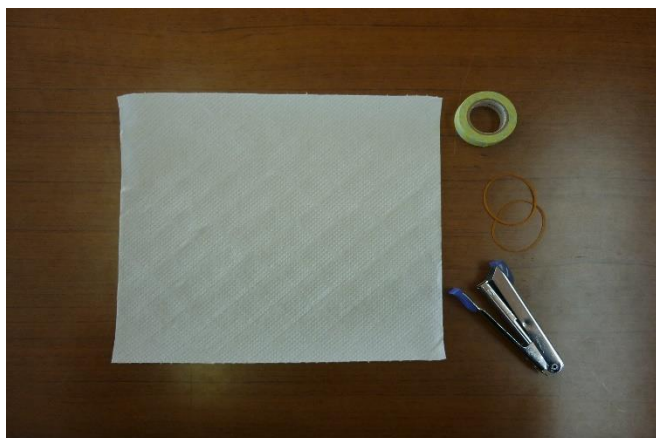
## 簡単なマスクの作り方

マスクをすることで顔や口を直接触る機会が減るので、感染のリスクを減らすといわれています。

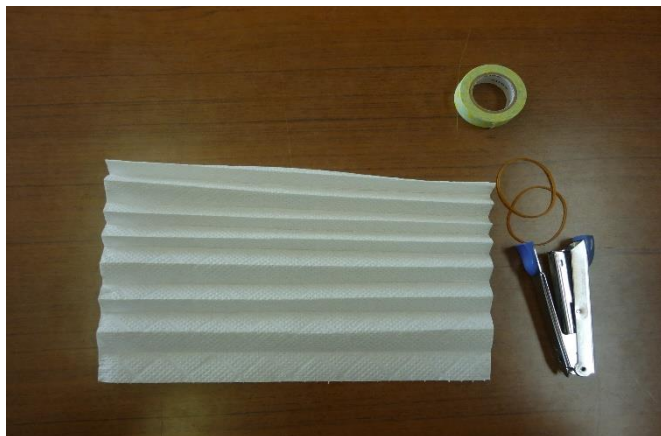
この手作りマスクには感染予防の効果ではなく、あくまでも自分の咳やくしゃみによる飛沫を遠くに飛ばさないための、咳エチケットの補助として使ってください。

### キッチンペーパーでの作成手順（警視庁考案）

用意するもの：キッチンペーパー1～2枚程度（適宜）、輪ゴム2個、ホッチキス



①キッチンペーパーを幅 1.5cm で蛇腹に折ります。



②折ったキッチンペーパーの両端に輪ゴムを当てて、ホッチキスで止めます。



ホッチキスの針でケガをしないように注意してください。マスキングテープなどで針をおおうと予防になります。



③折ったキッチンペーパーを広げ、鼻と口をおおうようにつけ、両端の輪ゴムを耳にかけます。

※人によって顔の大きさが違うので、輪ゴムを止める位置で調整してください。



※一度使用したものは捨てて、使いまわさないようにしましょう。

※マスクをはずす時は、表面は触らないようにゴムのみを触ってとり、ビニール袋などに入れて口をしばり捨てて、手を洗いましょう。

### ハンカチでの作成手順

①ハンカチを半分に折り、さらに縦長になるように折ります。



②ハンカチの両端 1/3 くらいの所にそれぞれヘアゴムを通し、両端を折ります。



※人によって顔の大きさが違うので、折る幅で調整してください。