

# #SAVETheNurse

未知のウイルスとの戦い。その最前線にいるのは、看護師や医師たち、医療従事者です。しかし、彼らにも限界があります。病床、医療機器、そして看護師や医師の数。加速度的に感染が広がれば、これらは一気に不足します。医療崩壊を未然に防ぐために、私たちにできること。そのひとつに、自作マスクがあります。既製品が不足する中、誰でも簡単につくれる自作マスク。それは、感染拡大を防ぐひとつの手段であり、私たちの最後の砦を守るアクションなのです。

## 自作マスクで医療を守ろう

# ハンカチをつかった自作マスク

材料 ハンカチ 1 枚、ヘアゴム 2 個

所要時間：2 分



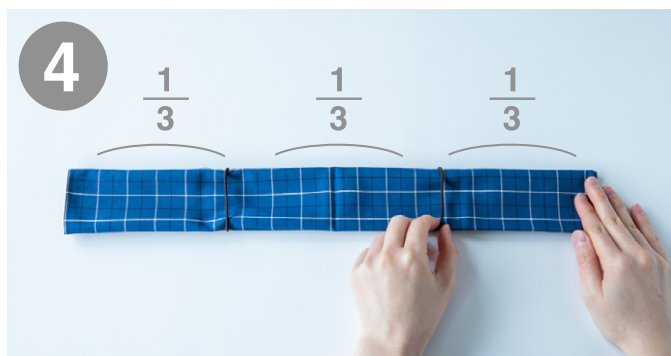
まず、ハンカチを半分にします



もう一回ハンカチを折ります



さらに折って、8 分の 1 の幅に



両側からヘアゴムを通す



ヘアゴムが中に入るように折る



顔を覆うようにして、完成



マスクについて

マスクは他人からの飛沫を防ぐ予防効果はあまり認められませんが、他人への飛沫感染を防ぐためには有効です。基本的な感染対策（人との距離をあけること／手洗いをしっかり行うこと）と組み合わせて着用してください。

※毎日手洗いをし、清潔にした状態で着用してください。※飛沫（くしゃみなどの飛び散り）を防ぐために、口と鼻をしっかりと覆ってください。※マスクの表面は汚れています。触らないように気をつけ、触った場合は手洗いをしてください。