

2020年9月14日

クイーンズランドのフェイスマスク使用について

フェイスマスクはコロナウィルス(COVID-19)の伝搬を止める役に立ちます。特に他の人から 1.5 m 離れることが難しい場合に有用です。そうした場所には次のようなものがあります:

- 人混み
- 多数の人の住む家
- バスや列車の中。

クイーンズランドでは以下のような場合にマスク着用が必要となります:

- 病院内に入る場合
- 立ち入り制限区域内の入居老人介護施設を訪問する場合
- 立ち入り制限区域内の障害者宿泊施設サービスを訪問する場合
- 医師または看護師が指示した場合
- COVID-19 の検査を受ける予定の場合。

手をこまめに洗い、大股で 2 歩分他の人から離れていることが重要です。ハグ、キス、握手は避けましょう。

マスク着用法



1. マスク着用の前に、石けんと水または手指消毒剤で手をきれいにします。
2. マスクのひもまたは耳にかけの輪を持ち、頭の後ろでひもを縛るか、輪を耳にかけます。
3. マスクが口と鼻を完全に覆うように注意してください。顔とマスクの間に隙間ができないようにします。外科手術用マスクを使う場合には、鼻あてを鼻に押し付けてください。

マスク着用中は、目、鼻、口またはマスクの前面に触らないでください。マスクを必要な時間着用した後、着用の必要がなくなったら、ごみ箱に捨ててください。可能なら、密封した袋に入れて廃棄します。マスクをごみ箱に捨てた後は、すぐに手を洗ってください。

推奨されるマスクのタイプまたはその他のフェイスカバー

一番いいマスクは使い捨て外科用マスクです。これは薬局で購入可能です。外科マスクを入手できない場合には、どのような紙製または布製マスクも使用できます。最も効果的な布マスクは最低 3 層からなっています。布マスクも見つからない場合には、鼻と口をきちんと覆うことができれば、バンダナやスカーフも役に立つ場合があります。

自分自身の布マスクを作りましょう

自分用の布マスクを作ることができます。マスクを作る一番いい方法については、[オーストラリア政府の役立つ情報 \(PDF\)](#) をご利用ください。

再使用可能な布マスクの洗濯

布マスクは使用後毎回洗う必要があります。

布マスクはほかの衣類とともに洗濯機で洗濯できますし、石けんと布に適した温水で手洗いすることもできます。布マスクは、再使用前に衣類乾燥機や（物干しロープに掛けて）新鮮な空気で乾燥します。

使用後のマスクを扱った後は、石けんと水、または手指消毒剤で手をきれいにしましょう。

マスク交換の頻度

外科用マスクは再利用してはいけません。

布マスクは洗濯し再利用可能です。少なくとも 2 つの布マスクを用意しておくといでしょう。そうすればいつも清潔なマスクが使えます。

家から離れた場所へ旅行したり、そうしたところを訪問する場合、他の人から 1.5 m 離れることができず、マスクを着用する必要があることもあるでしょう。時には他の人から距離を取ることができ、マスクがいらないこともあるかと思われます。例えば、朝出勤の際マスクをつけたら、帰宅の際には同じマスクを使わないでください。

使用した外科用マスクはごみ箱に捨ててください。あるいは、使用後の布マスクは、洗う時までプラスチックの袋に入れておきましょう。

洗濯せずに布マスクを再使用すると、最後に使った時マスクが汚染されていた場合には、COVID-19を他の人にうつしたり、自分自身が感染する可能性もあります。マスクを使う必要のある場面ごとに清潔なマスクを使用しましょう。清潔なマスクをプラスチックや紙の袋に入れて持ち歩き、マスクの清潔さを保つようにします。

もっと情報が必要ですか？

13HEALTH (13 43 25 84)までお電話ください。言語サポートが必要なら通訳を頼めます。料金はかかりません。

精神保健上の支援

COVID-19について心配だったり、怖かったり、悲しく感じる場合には 1300 MH CALL (1300 64 22 55)にお電話くださるか、1800 188 189にてクイーンズランド多文化精神保健センターにご連絡ください（業務時間：月曜日から金曜日、午前 8 時 30 分から午後 4 時 30 分）。必要な場合には通訳を頼むことができます。