

マスクの正しい着用方法を知っていますか？

マスクは、表（外側）の折り目（プリーツ）が下向きになるようにつけましょう。逆に付けると、折り目に花粉やほこりが溜まり、逆効果になります。

point



マスクをつける時のポイント

① 鼻・アゴのまわりを覆う

針がね（ワイヤー）を鼻の形に合わせて曲げ、折り目（プリーツ）を広げて、必ず顎まで隠しましょう。

② 隙間がないか確認する

鼻まわり・顎まわり・頬まわりに隙間が開いていないか確認しましょう。隙間を作らないように自分の顔にフィットするサイズのマスクをつけましょう。



○ 正しいつけ方



× アゴにつける



× 鼻を出してつける

point



マスク使用中・使用後の注意点

- ・マスクに付着した汚れやウイルス等に触れる可能性があるため、マスクに触れないようにしましょう。また、マスクに触れたあとや外したあとは、手洗いを忘れずにしましょう。
- ・使い捨てマスクは「使い捨て」が原則です。使用済みマスクを使うことで、予防をするはずが症状をさらに悪化させてしまう可能性があるため、1日1～2回は交換しましょう。食事などで外す場合は、できればその都度取り換えるようにするのが良いでしょう。

薬

やくに立つ！ くすりのあれこれ

File.13

シップ剤の使用方法和使用上の注意点

｜ シップ剤とは？ ｜

シップ剤は貼った患部に作用し痛みや炎症を抑える薬です。パップ剤と呼ばれることもあります。冷シップと温シップの2種類があります。

冷シップは患部を冷やし炎症や痛みを抑えます。温シップは患部を温め血流を良くし、炎症物質の吸収を良くしたり、筋肉の緊張をほぐしたりします。温シップは熱や腫れがおさまった時期に使用します。

｜ シップ剤の保管方法 ｜

高温多湿を避けて保存してください。開封後はチャックを閉めて密閉し、1か月を目安に使い切ってください。

｜ シップ剤使用中の注意点 ｜

貼ったところがかぶれた場合には、すぐに使用を中止し医師に相談してください。

貼ったところを日光にあてることにより過敏症状（発疹・発赤、かゆみ、かぶれ、腫れなど）が起こることがありますので、貼ったところを日光にあてないでください。

貼り方と貼るときの注意点

- ・患部を清潔にして、シップを伸ばしながら貼ってください。
- ・患部の大きさに応じて切って使用してください。
- ・傷や湿疹があるところには貼らないでください。
- ・関節や肩に貼る際には、シップの中央に2～3cmの切れ目を入れ、肩や膝が穴から出るように貼りましょう。（下図）

