

ただかた 正しいマスクのつけ方

How to Wear a Face Mask

1



清潔な手でゴムの部分を持ち耳にかける
Clean your hands before touching the mask. Hold the mask by the ear loops and place a loop around each ear.

2



マスクを顔に当て、鼻・頬のカーブに合わせてワイヤーを折り曲げる
Mold or pinch the stiff edge to the shape of your nose.

3



鼻からあごまでマスクでしっかり覆う
Pull the bottom of the mask over your mouth and chin.

マスクの外し方
How to Remove
a Face Mask



ゴムの部分だけ持ってははずし、マスクの表面には触らない
Hold both of the ear loops and gently lift and remove the mask. Be sure to avoid touching the front of the mask.

まちがったマスクの使用例
How NOT to Wear a Mask

鼻を出している
Wear the mask below your nose.

あごを出している
Leave your mouth exposed.

あごにマスクをかける
Push your mask under your chin to rest on your neck.

使用済みマスクは、フタ付きのごみ箱へ

Throw the used mask in the trash can having a lid.



出典：RICOH JAPAN ホームページ

マスクをつけられない方への配慮について

次のような理由でマスクをつけられない方がいます。皆さまのご理解をお願いします。

- マスクを無理に付ける事によってパニックを起こしたり、発作を誘発したりしてしまう。
- 触った感触や肌に触れるものなどの刺激を受けたときに、脳が過剰に反応して、さまざまな体の不調を感じてしまう。

市民の皆様へ

新型コロナウイルス感染防止対策にかかる南相馬市長メッセージ

市民の皆様におかれましては、日頃より、「新しい生活様式」の徹底と継続にご理解とご協力をいただいていますこと、御礼を申し上げます。

市内では、裏面の表のとおり、9月に入ってから立て続けに14名の陽性患者が確認されましたが、市内で最後に陽性が確認された市内28例目の方の陽性判明日及び医療機関への入院日は9月19日（土）であり、その後、約2週間が経過していることから、9月の市内感染の連鎖は一旦収まったものと認識しています。

この間の相双保健所、医療機関の皆様のご労苦に厚く御礼申し上げます。

さて、市民の皆様に変更をお願いします。2点に絞ってお願いを申し上げます。

1点目は、手洗い・手指消毒、マスクの着用、3密の回避など「新しい生活様式」の徹底です。その中でも特に、マスクの着用について再度確認をお願いします。

これまでの市内事例をみても、正しいマスクの着用がなされている場面においては、感染の拡大が抑えられていると考えています。市内で28例の陽性患者が確認されているにもかかわらず、人が多く集まるスーパーやコンビニエンスストアにおいて感染が確認されていないのはその現れではないかと考えています。

しかしながら、マスクを顎にかけていたり、鼻が出ていたりと正しいマスクの着用は意外と難しいものです。正しいマスクの着用について再度確認をお願いします。

2点目は、マスクを着用していない場面での留意点です。

接待を伴う夜の飲食を含めた飲食の場面やカラオケなどの大きな声を出す場面等では、感染のリスクが高まります。市民の皆様におかれましては、「業種別ガイドライン」による感染防止対策が実施されていない店舗の利用を避けるなど、ご留意をお願いします。また、各店舗や各施設においては、「業種別ガイドライン」に基づいた取り組みについて再度の確認をお願いします。

今後、秋から冬にかけて、季節性インフルエンザとの同時流行も懸念されています。体調管理には十分にご注意いただきますようお願いいたします。

その上で、発熱等の体調の異常を感じた方、感染が心配な方等については、速やかに「発熱等トリアージ外来（0244-22-3185 <平日9時～12時>）」または「帰国者・接触者相談センター（0120-567-747 <24時間>）」へご連絡ください。

令和2年10月1日 午後2時00分現在

南相馬市長 門馬 和夫

南相馬市 新型コロナウイルス感染者発生状況 (令和2年9月1日～30日)

区分	県内167例目 【市内15例目】	県内172例目 【市内17例目】	県内175例目 【市内18例目】	県内181例目 【市内20例目】	県内171例目 【市内16例目】	県内180例目 【市内19例目】	県内184例目 【市内21例目】	県内188例目 【市内22例目】	県内189例目 【市内23例目】	県内191例目 【市内24例目】	県内200例目 【市内25例目】	県内213例目 【市内26例目】	県内218例目 【市内27例目】	県内219例目 【市内28例目】
年代	30代	20代	30代	50代	40代	20代	60代	60代	30代	60代	50代	50代	60代	60代
性別	男性	男性	男性	男性	女性	男性	男性	女性	男性	男性	男性	女性	男性	女性
職業	作業員	作業員	作業員	作業員	無職	会社員	自営業	会社員	会社員	会社役員	自営業	自営業	会社員	自営業
陽性判明日	9/1(火)	9/3(木)	9/5(土)	9/8(火)	9/3(木)	9/8(火)	9/8(火)	9/10(木)	9/10(木)	9/10(木)	9/11(金)	9/15(火)	9/17(木)	9/19(土)
入院日	9/2(水)	9/4(金)	9/6(日)	9/9(水)	9/4(金)	9/9(水)	9/8(火)	9/11(金)	9/11(金)	9/11(金)	9/12(土)	9/16(水)	9/17(木)	9/19(土)
症状・経過	軽症	症状なし	症状なし	軽症	軽症	軽症	中等症	軽症	軽症	軽症	軽症	症状なし	症状なし	症状なし
	<ul style="list-style-type: none"> 8/30(日) 咳、鼻づまり、軽い味覚障害。 8/31(月) 医療機関を受診。 9/1(火) 症状が改善しないため、医療機関から帰国者・接触者外来を受診。抗原検査の結果、陽性と判明。 	<ul style="list-style-type: none"> 9/2(水) 県内167例目(市内15例目)の濃厚接触者として、帰国者・接触者外来を受診。健康観察期間のため外出自粛。 9/3(木) PCR検査の結果、陽性と判明。 	<ul style="list-style-type: none"> 9/4(金) 帰国者・接触者外来を受診。 9/5(土) PCR検査の結果、陽性と判明。 	<ul style="list-style-type: none"> 9/3(木)～鼻閉あり。 9/5(土)～咽頭違和感あり。 9/7(月) 陽性患者の接触者として、検体採取。 9/8(火) PCR検査の結果、陽性と判明。 	<ul style="list-style-type: none"> 8/28(金) 倦怠感あり。 8/29(土) 発熱、咳、頭痛あり。 9/1(火) 味覚障害、嗅覚障害あり。 9/2(水) コールセンターに相談。 9/3(木) コールセンターに相談あり、帰国者・接触者外来を受診。抗原検査の結果、陽性と判明。 	<ul style="list-style-type: none"> 9/4(金) 鼻水あり。 9/5(土) 味覚障害、嗅覚障害あり。 9/7(月) 帰国者・接触者外来を受診。発熱あり。 9/8(火) PCR検査の結果、陽性と判明。 	<ul style="list-style-type: none"> 9/3(木) 発熱あり。 9/4(金) 発熱外来受診。その後、解熱と発熱を繰り返す。 9/8(火) 帰国者・接触者外来を受診。PCR検査の結果、陽性と判明。 	<ul style="list-style-type: none"> 9/9(水) 頭痛、発熱、咳症状あり。帰国者・接触者外来受診。 9/10(木) PCR検査の結果、陽性と判明。 9/10(木) PCR検査の結果、陽性と判明。 	<ul style="list-style-type: none"> 9/8(火) 発熱、咳、倦怠感、咽頭痛あり。 9/9(水) 帰国者・接触者外来受診。 9/10(木) PCR検査の結果、陽性と判明。 	<ul style="list-style-type: none"> 9/6(日) 発熱、頭痛あり。 9/7(月) 医療機関を受診。 9/9(水) 発熱外来を受診。呼吸苦、咳症状あり。 9/10(木) 帰国者・接触者外来を受診。呼吸苦、咳症状あり。PCR検査の結果、陽性と判明。 	<ul style="list-style-type: none"> 9/1(火) 全身倦怠感、息切れあり。 9/8(火)～11日(金) 症状あり、医療機関通院。 9/11(金) CT上、両側肺炎像あり。医療機関で帰国者・接触者相談センターに相談。帰国者・接触者外来を受診し、PCR検査の結果、陽性と判明。 	<ul style="list-style-type: none"> 9/14(月) 相双保健所に相談あり。 9/15(火) PCR検査の結果、陽性と判明。 	<ul style="list-style-type: none"> 9/16(水) 相双保健所に相談あり。 9/17(木) PCR検査の結果、陽性と判明。 	<ul style="list-style-type: none"> 9/18(金) 陽性患者の接触者として、検体採取。 9/19(土) PCR検査の結果、陽性と判明。
現在の本人の状況	退院	退院	退院	退院	退院	退院	入院中	退院	退院	退院	退院	退院	退院	退院
濃厚接触者等の有無	あり(確認済)	あり(確認済)	あり(確認済)	あり(確認済)	あり(確認済)	あり(確認済)	あり(確認済)	あり(確認済)	あり(確認済)	あり(確認済)	あり(確認済)	あり(確認済)	あり(確認済)	あり(確認済)
備考	・環境省発注工事に従事する作業員	・市内15例目の濃厚接触者 ・環境省発注工事に従事する作業員	・市内15例目の接触者 ・環境省発注工事に従事する作業員	・市内17例目の接触者 ・環境省発注工事に従事する作業員				・市内21例目の濃厚接触者	・市内21例目の濃厚接触者			・「県内で陽性が確認された方と接触した可能性がある」と相双保健所に相談あり。	・市内26例目の接触者	・市内27例目の接触者

相双保健所では、感染拡大を防ぐため、濃厚接触者に対して外出の自粛のお願いと健康観察(14日間)、PCR検査を行っています。



数字は、市内の発生患者番号