

# マスクのつけ方・はずし方

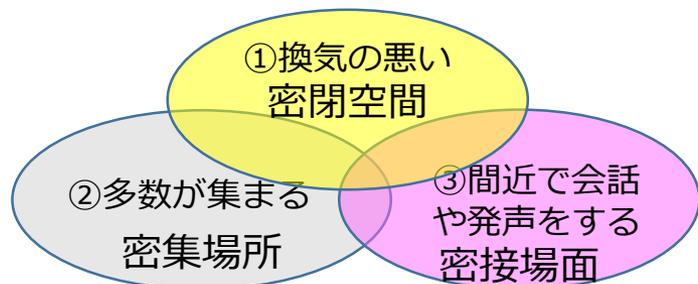
～コロナ予防と熱中症予防のポイント～

## つける時



## はずす時

- 症状がなくても、**対面での会話や屋内の人が集まる**ところでは、マスク着用



※マスクがないときは、ハンカチや袖などで口と鼻を覆うなど、咳エチケットを



- 負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、**適宜マスクをはずして休憩を**

⚠ 高齢者は渴きを自覚しづらいので要注意！

- 屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずす

(例)

- ・田畑での農作業
- ・散歩やウォーキング、自転車
- ・グラウンド・ゴルフなどの屋外スポーツ
- ・集落などでの奉仕作業



⚠ 2歳未満の子どもにマスクは危険！

