

# 日衛連NEWS

Japan  
Hygiene Products  
Industry Association

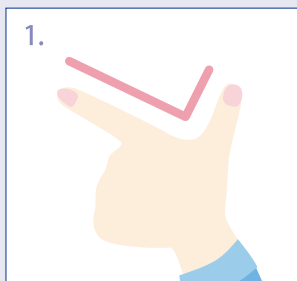
発行 / 日本衛生材料工業連合会

## 选择适合自己的口罩时的要点

口罩拥有不同的功能、尺寸及颜色等,种类繁多,这也为选择口罩增添了不少乐趣。原则上只要罩住鼻子、嘴巴以及下颚,并且适合自己的脸部轮廓,从功能上而言不存在问题。因此在选择喜欢的口罩时,请确认尺寸是否过大或过小,是否会难以呼吸。

### ■ 了解适合自己的口罩尺寸

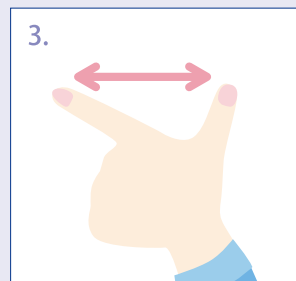
#### 口罩尺寸测量方法



1. 使用拇指与食指摆出L形。



2. 在保持L形的状态下,将拇指指尖放在耳根最高处,并将食指指尖放在鼻根下方1cm处。



3. 测量拇指至食指间的长度,即为口罩参考尺寸。

#### 测量得到的长度

- 9~11cm ..... 推荐选择儿童尺寸
- 10.5~12.5cm ..... 推荐选择小号尺寸
- 12~14.5cm ..... 推荐选择普通尺寸
- 14cm以上 ..... 推荐选择大号尺寸

## 口罩佩戴方法要点

佩戴口罩时应做到三步,即“充分确认正反面”、“带铁丝的口罩应将铁丝紧贴自己的鼻子轮廓弯曲”、“拉伸褶皱部分,罩住下颚”。

### 口罩佩戴方法要点① 确认口罩正反面及上下

#### 口罩正反面错误意外地难以发现

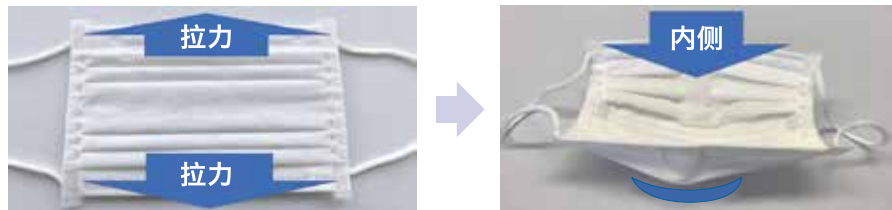
褶皱型口罩会根据制造商的不同而形状各异,因此应确认记载于包装背面等处的正反面信息,以确保正确佩戴口罩。在上下面区分方面,带有铁丝的口罩将铁丝部位朝上,没有铁丝的口罩不分上下面。

普通褶皱型口罩区分正反面的方法有如下几种

区分方法  
1

#### 拉伸口罩进行确认

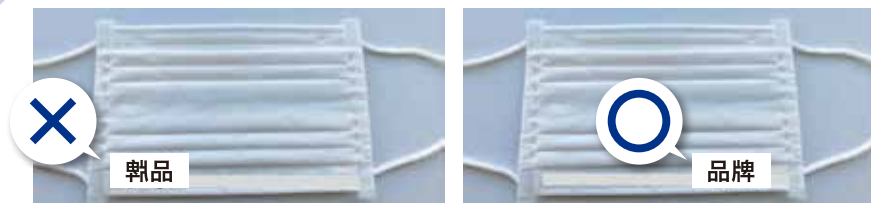
左右拉伸口罩将其展开,下陷侧为“内侧”(贴嘴侧)。



区分方法  
2

#### 可看到标志(名称)的一侧为外侧

如果是标有品牌等标志的口罩,对方能够看到标志便是正确的佩戴方法!



如果能够从外侧看到品牌名称等标志便代表正反面正确

### 口罩佩戴方法要点② 无缝隙的佩戴方法为最佳佩戴方法

佩戴时应充分罩住鼻子至下颚部位。由于是佩戴用于预防花粉,因此如果留有缝隙会导致花粉从缝隙处进入。带有铁丝的口罩铁丝应紧贴鼻子轮廓等正确的佩戴方法以及选择方法十分重要。同时还应确认脸颊旁是否有缝隙。



## 注意口罩放置方法及丢弃方法～是否存在“佩戴口罩时的常见错误”

口罩上附着有大量花粉。

取下口罩时, 请装入袋子、或使用纸巾包裹后丢弃, 以避免附着在口罩外侧的花粉飞散。

错误丢弃口罩, 可能导致花粉再次附着到您、您的家人及办公室同事身上。



## 建议每天更换口罩

预防花粉的口罩在使用一天后, 其表面会附着大量花粉。为了隔离花粉, 每天应更换干净的口罩。

可清洗口罩应每天清洗干净。

第二天反复使用无法预防花粉哦。

## 该标识可帮助轻松确认口罩品质

直接接触皮肤的产品, 不仅关注功能性, 亦注重其品质。拥有“日本全国口罩工业会会员标识”的产品, 在生产过程中实施严格的品质及制造管理等, 确保产品安全放心。该标识标注于产品包装上, 请在购买时进行确认。



提供：©(一社)日本衛生材料工業連合会・(株)マイナビ