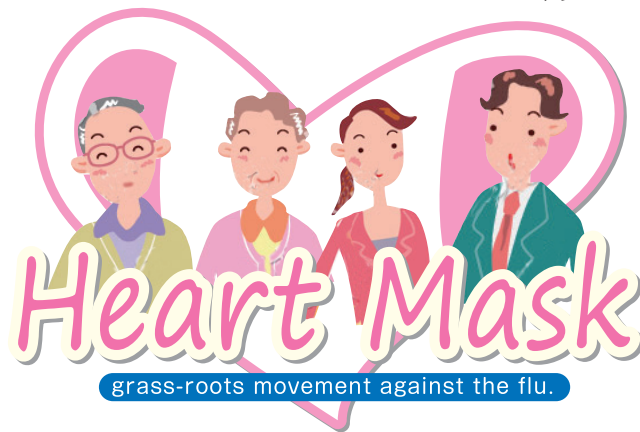


必要な人にマスクをあげよう！

—「ハートマスク」運動—



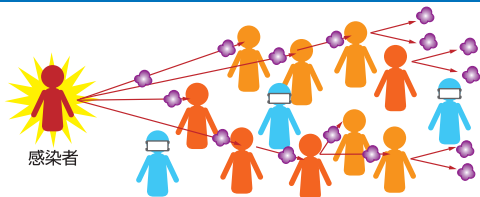
ハートマスクとは？

みんなの小さな思いやりの行動で、インフルエンザや感染症の流行が拡大することを抑制しようとする運動です。**「必要な人にマスクをあげる」**みんなの小さな思いやりの行動で、インフルエンザ（特に新型）や感染症の流行が拡大することを抑制しようとする運動です。**「ひとにうつさないこと」**が重要なのです。

マスクをすることで何が期待できるの？

マスクを着用することによって、感染者が『うつさない為』なら**安価なマスクでも流行を抑制**する効果が期待できます。

感染者がマスクを着用していない場合



インフルエンザ（或いは飛沫型の感染性疾患）は次々に拡大していきます。特に「鳥インフルエンザ」や「新型インフルエンザ」がもし流行してしまった場合、初期の段階の感染者は、意識せずに感染を拡散させる可能性があります。今のあなたは（青）の人、（赤）の人、（橙）の人のうちどれでしょうか？

感染者がマスクを着用した場合



他者への感染をある程度抑止できると考えられています。自分が感染しないことはもちろん大切ですが、図でわかるように、**人に感染させないことがとても重要な**のです。図はあくまでもイメージですが、感染者がマスクを着用することによって、これに近い効果は確実に期待できます。

では、どうしたらいいの？

①まず正しい知識を持ちましょう 予防

「手洗い・うがい・栄養・体力・マスク」これらの基本の重要性を知ることが大切です。市販のマスクにはいろいろありますが、インフルエンザ対策と書いてあっても実際には効果が思ったほど高くないものもあります。マスクの利点と限界を知っておきましょう。もし新型インフルエンザが流行してしまった場合には、どう対処すればいいかを事前に学んでおきましょう。

②自分と家族、親しい人や職場や学校を守りましょう 予防

必要な時期には確実にマスクを持ち歩き、着用するだけでなく、新型インフルエンザの流行に備えて、家庭や職場で抗インフルエンザ・マスクなどの有効なマスクを備蓄しましょう。また、そのことの重要性を周囲に伝えましょう。

もしも！

事務所や教室で咳をしている人。この人たちが風邪やインフルエンザの感染者なら、多くの人を感染リスクにさらしていることとなります。この人たちがマスクを着用しなければ、多くの社員が休んでしまったり会社の効率や業績を下げてしまったり、学校の講師が休んでしまると、授業そのものができなくなる可能性があるのです。

③必要な人にマスクをあげましょう ハートマスク運動

ここが「ハートマスク運動」のポイントです。自分の身を守るだけでなく、まずは身近な人から、できることなら電車の隣の席で咳をしている人にまで、「どうぞ使ってください」とマスク（もちろん新品）をあげるようにしましょう。「咳をしている人はマスクをした方がよい」という当たり前の考えが職場や学校に定着すれば、将来の新型インフルエンザのパンデミックを少しでも抑制するだけでなく、普段から会社の業績や学業の効率を守る効果が期待できるのです。

実行するのは、「必要な人にマスクをあげる」たったこれだけです。



日本ハートマスク協会

〒558-0011 大阪市住吉区荻田 5-17-17-506

ホームページ

<http://www.heartmask.com/>

お問い合わせ先

info@heartmask.com