

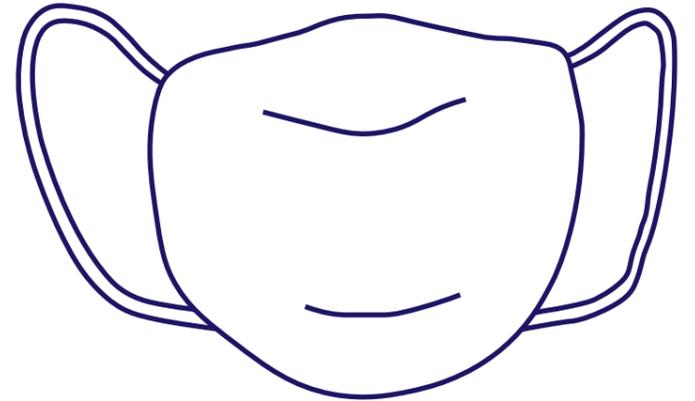


# マスクを着けなければなりませんか？

マスクは、COVID-19の市中感染が起こっている状況で、身を守る一つの手段になります。居住する州・準州の保健省が出しているマスク着用の推奨もしくは勧告に注意してください。公共交通機関利用の際など、対人距離の確保が難しいときはマスクの着用を検討してください。

## COVIDから身を守るために：

- 手洗いや手指消毒の励行
- 対人距離(1.5m)確保
- COVID-19ワクチン接種の更新
- 体調が悪いときは外出を控え、検査を受ける。



## マスク着用に関する注意事項：



マスクを触る前に手を洗う



マスク着用の際は鼻と口が覆われ、あごの下と鼻柱および左右の端にすき間ができないように注意する。



着用中および脱着時にマスクの前面に触れないようにする  
マスクに触れた場合はすぐに手を洗うか消毒する  
あごや首に掛ける形で着用しない。



マスクを外した後は手を洗うか消毒する。



布マスクは使用毎、あるいは少なくとも毎日洗濯する。



\*使い捨てマスクは再使用せず、使用后ただちに廃棄してください。

**重要：**慢性の呼吸器疾患がある人は、マスク使用前に医師に相談してください。

National Coronavirus Helpline (電話：1800 020 080)でも詳しい情報を提供しています。  
通訳が必要な場合は**オプション 8**を選んでください。あるいは、以下のウェブサイトをご覧ください。

[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)