

簡易マスク（代用品）の例

- ・市販のマスクが調達できない状況が続いておりますが、避難所開設時の代替マスクの一例です。
- ・簡易マスクは密閉性やフィルター効果が低いため、ウイルスを完全に防ぐことはできませんが、飛沫感染の予防になります。

○簡易マスクの作り方

【必要なもの】

- ・キッチンペーパー、
- ・輪ゴム
- ・ホッチキス(ステープラー)

1

キッチンペーパーを切れ目に沿って破り、幅1.5～2cmで折る



2

山折り・谷折りを繰り返し蛇腹折りにする



3

両端に輪ゴムを当てて、ホッチキスで止める



4

蛇腹を開いて完成！



サイズが合わなければ輪ゴムを2本にしたり、止める位置で調節

