

調査者	澤龍一
情報ソースの刊行日	2020年4月17日
情報ソースの調査日	2020年5月10日
日本理学療法士学会 HP に公開された日	2020年5月13日
日本語タイトル	マスクと COVID19
情報ソース	JAMA
情報のカテゴリー	予防
発信地域	アメリカ
DOI	10.1001/jama.2020.6437
URL	https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2764955?utm_campaign=articlePDF%26utm_medium%3darticlePDFlink%26utm_source%3darticlePDF%26utm_content%3djama.2020.6437
要約	<ul style="list-style-type: none"> ● マスクを装着するのは何故か <ul style="list-style-type: none"> - COVID19 は症状がない患者からも感染することが知られており、そのためにソーシャル・ディスタンスや手指衛生が感染予防に最も重要とされている。 - その一方で新しいガイドラインでは、健康な人は公共の、特にソーシャル・ディスタンスが保てない場所ではマスクを装着することが推奨している。 - 装着の理由として、①感染予防、②物理的な距離を保つことへの周囲へのリマインドが挙げられる。 ● どんなマスクをつければよいか <ul style="list-style-type: none"> - 病人・医療従事者・COVID19 患者を介護していない限り、医療用マスクは推奨されない。 - 自宅にある T シャツやバンダナなどの布で顔を覆いマスクの代用も可能。その際、呼吸を妨げない程度に鼻と口をしっかり覆っておく必要がある。 ● マスクの装着方法 <ul style="list-style-type: none"> - マスク装着前に石鹸での手洗い（20秒以上）あるいはアルコール（60%以上）での手指消毒 - マスク前面には触れずに耳の後ろあるいは頭の後ろで固定 - マスク装着中はマスクや顔に触れてはいけない - マスクを外す際、固定している紐部分から外し、マスク前面や顔には触れない - マスクを外した後は石鹸での手洗い（20秒以上）、あるいは手指消毒剤を使用
最も注目するポイント 理学療法にどのように役立つか？	<ul style="list-style-type: none"> ● 特にマスクのつけ方、外し方については現場にも役立つ情報と考える。また患者さんへの指導にも使用できるかと思われる。