

# 新型コロナウイルス感染症の予防法・消毒法<sup>0</sup>

## 1 感染経路について

飛沫（ひまつ）感染と接触感染の2つがあります。

- 飛沫感染  
感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを口や鼻から吸い込むことにより感染します。
- 接触感染  
感染者が、ウイルスが付着した手で触ったドアノブ、手すり、つり革を触ることにより、非感染者の手にもウイルスが付着し、その手で目・鼻・口を触ることで感染します。

うつさないために…咳等の症状がある場合はマスクを着用しましょう。マスクがない場合は、咳・くしゃみをする際にティッシュや服の袖等で口をおさえるようにしましょう。  
うつらないために…石けんによる手洗いや、手指の消毒をしましょう。また、混雑した場所はできる限り避けましょう。

## 2 家庭や施設内の消毒について

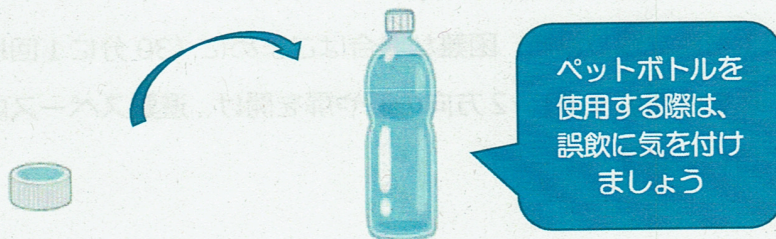
手指がよく触れる場所を清潔に保つことが大切です。手指の消毒には消毒用エタノールを、物の表面の消毒には次亜塩素酸ナトリウム又は消毒用エタノールを使用しましょう。

### 消毒液の作り方と消毒方法の例

消毒液	市販濃度	濃度	対象	方法
次亜塩素酸ナトリウム	主に5～6%	0.1%	感染している疑いがある人が使用したトイレの消毒	ペーパータオル等に十分に薬液を含ませて拭き、自然乾燥させる。 ・濡れた場所や排泄物がある場合は、水分や排泄物をペーパータオル等で拭き取ってから行う。 ・次亜塩素酸ナトリウムで金属部を消毒する際は、消毒後水拭きする（さび防止）。 ・消毒液の噴霧（スプレー）は、不完全な消毒やウイルスの舞い上がりの可能性があるため避ける。
		0.05%～0.1%	・手で触れる部分の消毒 ドアノブ、取手、テーブル、トイレの便座、水道の水栓・レバー等 ・施設の共用部分 エレベーターやオートロック等のボタン、出入り口のドアノブ等	
消毒用エタノール	70～85%	そのまま使用	・手で触れる部分の消毒 ・手指の消毒	

※ いろいろな濃度のものが市販されているので希釈倍率には注意してください。

### ペットボトルを利用した次亜塩素酸ナトリウムの希釈方法(原液濃度が5～6%の場合)



ペットボトルキャップ  
(キャップ1杯約5ml)

ペットボトル (500ml)

・キャップ2杯の消毒液 + 500mLの水 → 0.1%希釈液  
 ・キャップ1杯の消毒液 → 0.05%希釈液

#### 【消毒薬使用の際の注意事項】

- ・消毒薬が目に入った場合は、水で15分以上洗い流し、医師の診断を受けましょう。
- ・使用は必要最小限にしましょう。
- ・他の消毒液や洗剤と混ぜないで下さい。

# グローブの外し方



片方の手袋の袖口をつかむ



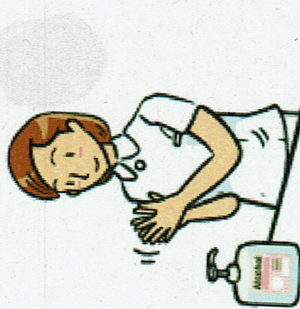
手袋を表裏逆になるように外す



手袋を外した手を反対の手袋の袖口に差し込む



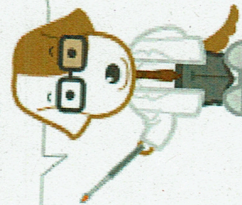
手袋を表裏逆になるように外す



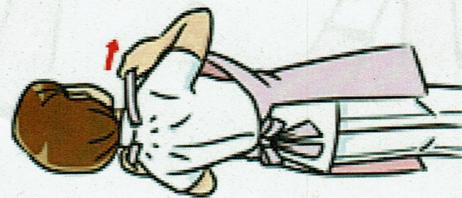
使用済みの手袋を廃棄し、手指衛生を行う

注

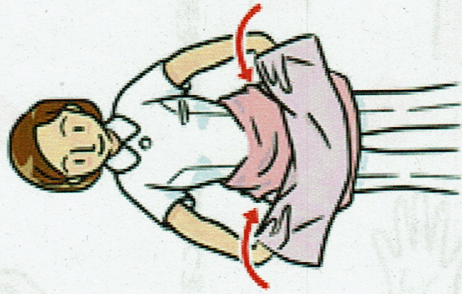
使用後の手袋は微生物に汚染されている可能性があるため、触れないようにします。



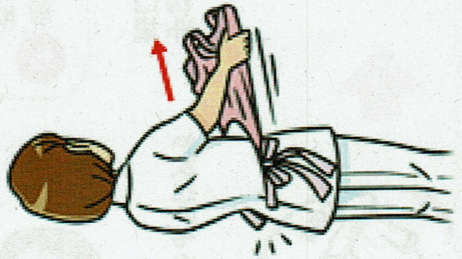
# エプロンの外し方



首ひもをちぎる



汚染面が内側になるように  
腰の辺りで折りたたむ



適当な大きさにまとめ、  
腰ひもをちぎって外し廃棄する

**注**

使用後のプラスチックエプロン  
表面は微生物に汚染されている  
可能性があるため、触れない  
ようにします

