

新型コロナウイルス 家庭でできる感染対策 Vol.2

～正しく学んで、しっかり予防!～

参照:福島県、福島市ホームページ、福島市保健所作成資料・他

【マスクの着脱を正しい方法で行いましょう!】

マスクの着け方

- ①マスクを顔に当て、鼻・頬のカーブに合わせてワイヤを折り曲げる
- ②鼻から顎の下まで、マスクをしっかり伸ばす
- ③顔とマスクがぴったり付くようにする



外し方

- ①ゴムの部分を持って外し、表面は触らない
- ②ふた付きのごみ箱に捨て、せっけんで手を洗う



布製マスクについて知っておきたいこと



- 飛沫の感染を予防する効果は限定的です
- 自分に症状があるときは、周囲への飛沫の拡散を抑えられます
- 鼻や口を触りにくくする、気道を加湿するなどの利点があります
- 洗濯し再利用できるので経済的です
- 医療用マスク不足を助長せずに済みます。

せきエチケット

- せきやくしゃみが出るときは、マスクをしましょう
- マスクがないときは、ティッシュや服の袖で口と鼻を覆いましょう。



布マスクの洗い方

- ①10分間浸しすぎます

適量の衣料品用洗剤を溶かした水

- ②10分間浸しすぎます

塩素系漂白剤を溶かした水 (漂白剤15mL、水1L)

- ③タオルで水分を吸い取り、形を整えて干します



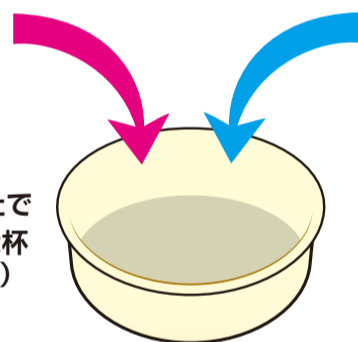
おうちで簡単! 消毒液の作り方

市販の塩素系漂白剤(ハイター、ブリーチなど)は、以下の方法で希釈して、使用します。拭き上げ後の水拭きをお忘れなく!

0.1%濃度の消毒液の作り方



ペットボトルのふたで
塩素系漂白剤2杯
(濃度5%の場合)



水
500mL
ペットボトル
1本

〈使用上の注意〉

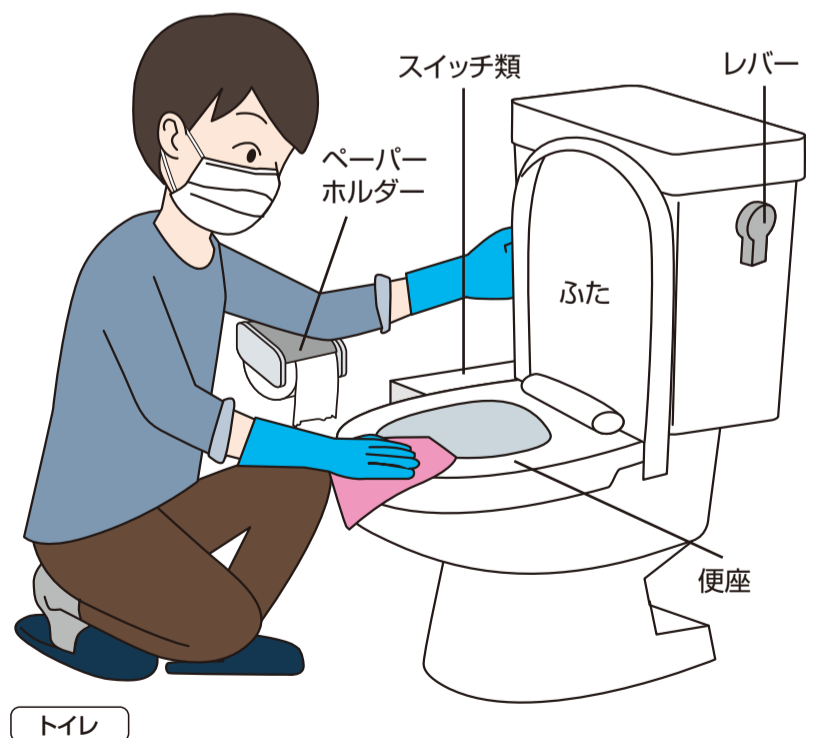
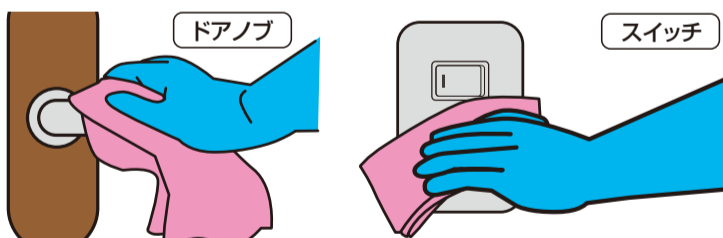
- 建材によっては色落ちや変質する可能性がある為、目立たない場所で確認を行ってください。
- 清掃を実施した場所に次亜塩素酸ナトリウム消毒液が残らないよう、十分に水拭きしてください。
- 次亜塩素酸ナトリウムを含む消毒液は、用法・用量をよく守り、他の薬品との混合に注意して使用してください。
- 清掃を実施する際は、換気を行い、マスクと手袋を着用して作業を行ってください。
- 作業後は、手洗いを行うなど、平時の感染症対策を心がけてください。
- 市販の塩素系漂白剤の次亜塩素酸ナトリウム濃度を5%として計算しています。(50倍希釈)

※効果が薄まるので、作り置きはしないでください

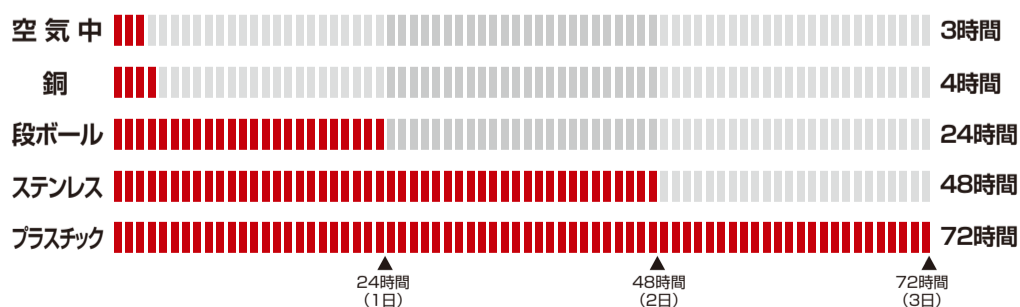
【ご家庭内の消毒】

共用部分の消毒方法

漂白剤
薄め液で拭き、
水拭きで仕上げ



新型コロナウイルスの残存時間(米国立衛生研究所などのチームによる調べ)



新型コロナウイルス感染症に関するお問い合わせは **下記相談窓口**まで

一般的な相談(コールセンター)

☎0120-567-177

受付時間: 平日8:30~21:00 土日祝日8:30~17:15
※耳の不自由な方はFAXでご連絡ください。024-521-7926

帰国者・接触者相談センター

～感染の疑いがある方～

☎0120-567-747

受付時間: 24時間対応(土日・祝日も含む)

こころの電話(福島県精神保健福祉センター)

～自粛生活の中でストレスや不安を感じている方～

☎024-535-5560

受付時間: 平日9:00~17:00