

身のまわりを清潔にしましょう。

身のまわりを清潔にし、ウイルスを減らすことで感染予防ができます。
家にあるものでも対応できますので参考にしてください。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10 秒もみ洗い後 流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.001% (数十個)
	2 回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。



疫病退散「アマビエ」

帰宅時、調理前後、食事前などこまめに手を洗います。
手洗いの後は清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)

80℃/10分

熱水

食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。
火傷に注意してください。

0.05%

塩素系漂白剤
(次亜塩素酸ナトリウム)

濃度 0.05% に薄めた上で、拭くと消毒ができます。
ハイター、ブリーチなど。

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



手の消毒には使用できません！！

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水3Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ1杯)
	キッチンハイター	水3Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ1杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

【使用方法】

ペーパータオルなどに十分に次亜塩素酸ナトリウム液を含ませ拭いた後、水拭きする。

【注意事項】

- 家庭用手袋などを使用し、直接触れないようにしてください。
- 使用するときは、換気をしてください。
- 他の薬品と混ぜないでください。
- 金属部分に使用する場合、腐食する可能性があります。
- スプレーボトルでの噴霧は、ウイルスが飛散する可能性があるため推奨しません。
- 次亜塩素酸ナトリウムは希釈すると分解されやすくなります。消毒効果が落ちますので、作成した消毒液は保存せず、その都度作るようにしてください。
- その他、商品に記載のある「使用上の注意」をよく読んで使用してください。
- 上記の他にも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。