

新型コロナウイルス感染症を 予防するためにやるべきこと

健康増進課（保健福祉センター内） ☎25 - 2100

こまめな手洗いが効果的です

まずは、一般的な感染症対策や健康管理を心がけてください。具体的には、石けんによる手洗いや咳エチケットを心がけることです。



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。

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)

感染拡大を防ぐために次の3つを避けよう

1. 換気の悪い密閉空間
2. 人が多く集まる密集場所
3. 近距離で会話や発声が行われる密接場所

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの「密」を避けましょう!

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろう場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

首相官邸 厚生労働省 厚労省 コロナ 検疫

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。

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。

- 【注意】
- ・家事用手袋を着用して行ってください。
 - ・金属は腐食することがあります。
 - ・換気をしてください。
 - ・他の薬品と混ぜないでください。

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。