

◆ご家族に新型コロナウイルス感染者や感染が疑われる人が出たら◆

## ご家庭での注意ポイント (R5.5.1 現在)

### 1 生活上のポイント

- お部屋：感染者や体調の悪い人はトイレ・入浴・洗面以外は個室で過ごす。  
\*個室がないとき: 2 m以上距離を保つ・仕切りを置く・頭の位置は互い違いで寝るなど
- 食事：食事の時間を分ける、1人分ずつ定食のように盛り付ける。  
食器の洗浄は通常通り。キッチンのタオルは共有しない。
- 入浴：感染者や体調の悪い人が最後に入る。
- トイレ：陽性者が使った後はその都度、消毒を行う。こまめに清掃する。
- 洗面：タオルや歯磨きのコップは共有しない。こまめに清掃する。
- 会話：対面で長時間話さない。

### 2 感染者のお世話役を決めましょう

- 以下に当てはまる方は、感染者のお世話をするのは避ける。

心臓・肺・腎臓の持病がある  糖尿病がある  免疫低下がある  
 妊婦の方  高齢の方 など

- お世話をした後は、終わった後は手を洗う。

### 3 こまめに手を洗う

- 食事前、調理前・中、配膳前、トイレ使用后、ゴミ処理後、帰宅後は必ず手を洗う。
- 洗っていない手で目や鼻、口を触らない。

### 4 定期的に換気をする

- 2方向の窓を開け、2～3分程度の換気を1時間に2回程度行うことが有効です。

### 5 家の中の手が触れやすい部分を消毒する

- 物に付いたウイルスは、物の種類によって24～72時間くらい感染力を持ちます。
- 消毒方法は、別添「身のまわりを清潔にしましょう」を参考にしてください。

### 6 吐物や排泄物で汚れた衣類は、家庭用洗剤で洗濯する

- 汚れた衣類を扱う際はマスクを着用する。家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かす。

### 7 ゴミは密閉して捨てる

- 鼻をかんだティッシュや使用済みのマスクなどを捨てる際は、ゴミ袋をしっかりとしばって捨てる。その後は、手を洗う。

### 8 やむを得ず外出する際はマスク着用をおすすめします

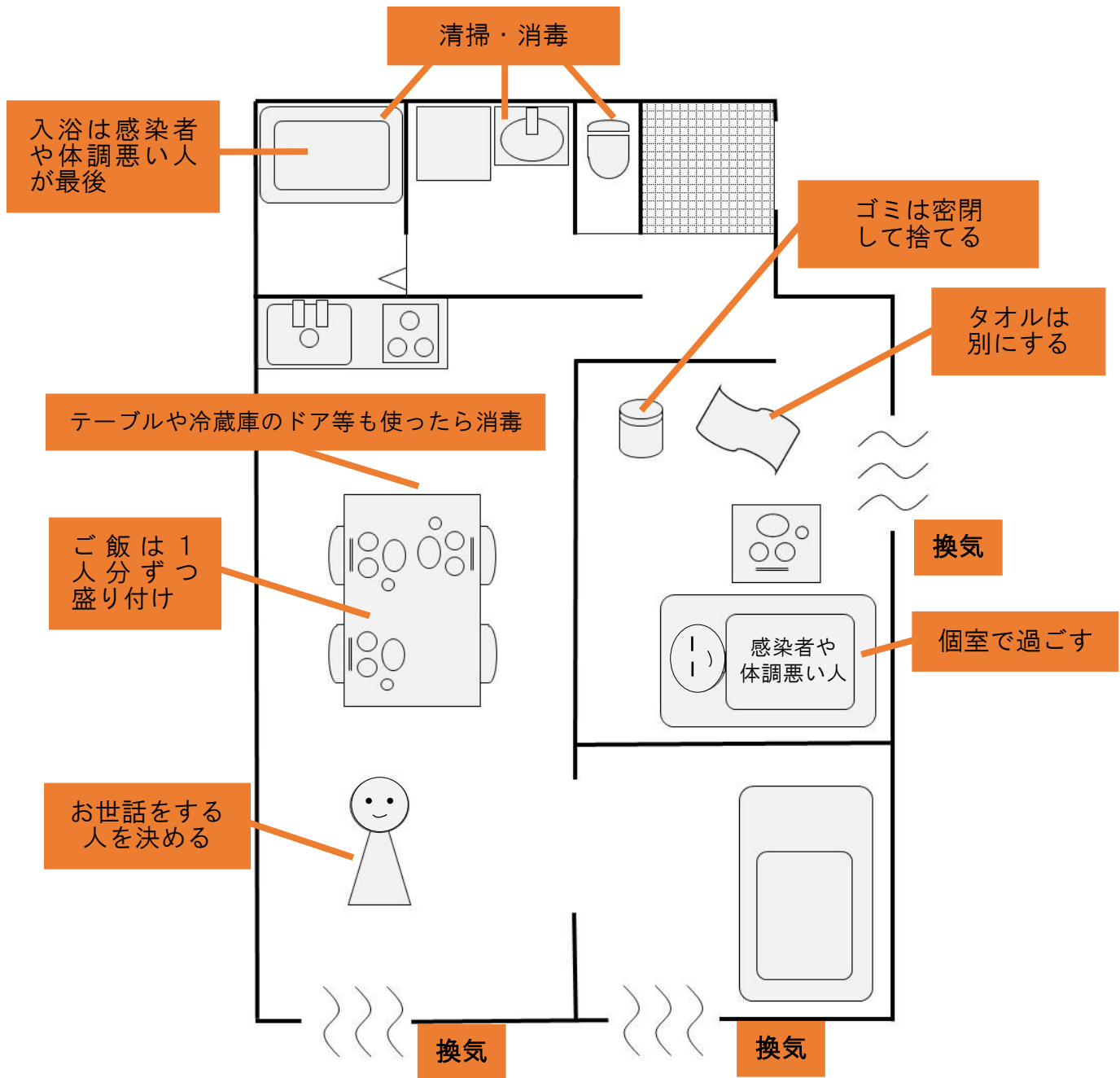
- 通院などでやむを得ず外出する時には、周りの人への感染を予防するために人混みは避け、マスクの着用を推奨します。

※マスクの着用は個人の判断に委ねることを基本としています。

◆ご家族に新型コロナウイルス感染者や感染が疑われる人が出たら◆  
**ご家庭での注意ポイント イラスト版**

＜家での過ごし方の例＞

- 全員がマスクを着用し、こまめに手を洗う
- 換気は、2～3分程度の換気を1時間に2回程度行う
- スイッチやドアノブなどよく触るところをこまめに消毒する



# 新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

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 0.01% (数百個)
	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)

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、及び一部の洗剤が有効です。



食器や箸などは、80°C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。



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。  
表面に作り方を表示しています。

※目や肌への影響があり、  
取り扱いには十分注意が必要です。  
※必ず製品の注意事項をご確認ください。  
※金属は腐食することがあります。



有効な界面活性剤が含まれる  
「家庭用洗剤」を使って  
消毒ができます。  
NITE ウェブサイトで  
製品リストを公開しています。

[NITE 洗剤リスト](#) 検索

[こちらをクリック](#)



参考

## 0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



【使用時の注意】

- ・換気をしてください。
- ・家事用手袋を着用してください。
- ・他の薬品と混ぜないでください。
- ・商品パッケージやHPの説明をご確認ください。

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 キッチンハイター	水 1L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯) <sup>※</sup> ※次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、濃度が低下して いきます。購入から3ヶ月以内の場合は、水 1L に本商品 10ml (商品 付属のキャップ 1/2 杯) が目安です。
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ 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 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)

(プライベートブランド)

ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
イオングループ (トップバリュ)	キッチン用漂白剤	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
西友 / サニー / リヴィン (きほんのき)	台所用漂白剤	水 1L に本商品 12mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
セブン&アイ・ ホールディングス (セブンプレミアム ライフスタイル)	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)

※上記のほかにも、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。  
表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。

洗剤の使い方はこちら▶▶▶

[こちらをクリック](#)

