

咳エチケットで感染拡大防止

咳やくしゃみの飛沫により感染症を他人に感染させないために

咳エチケット



ティッシュ・ハンカチなどで
口や鼻を覆う



上着の内側や袖で覆う



マスクを着用する

現在、マスク不足で心配されているかと思います。

お手元にマスクがなくて、マスクを自作する場合には、次のことをお気をつけください。

自作マスクで
気をつけること



口をしっかりと塞ぐことで、
飛沫（くしゃみなどの飛び散り）
を防ぐ効果があります。



口と鼻を
しっかりと覆う



できるだけ
密着させる

YouTube
布マスクの
手洗い動画



マスクの表面は、汚れていると考え、触らないようにしましょう。また触ってしまった場合には手洗いをしましょう。感染している人からの飛沫を防ぐ効果は期待できないので、過信しないようにしてください。マスクは、症状等ある方が飛沫によって他人に感染させないために有効です。一方で、他人からの飛沫を防ぐ効果は相当混み合っていない限り、あまり認められていません。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

3つの密を避けましょう！

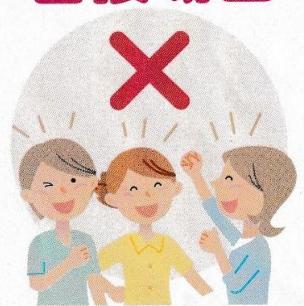
①換気の悪い 密閉空間



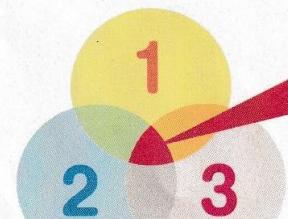
②多数が集まる 密集場所



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。



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。



手洗いを丁寧に行なうことで、
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	1回	約 0.001% (数十個)
流水で 15秒すぐ	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)



食器や箸などは、80℃の热水に
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。

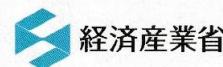


濃度 0.05% に薄めた上で、
拭くと消毒ができます。
ハイター、ブリーチなど。
裏面に作り方を表示しています。

- [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。



ひとくらし、みんなのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare



経済産業省

参考

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



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 1L 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 1L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯)
カネヨ石鹼	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)

【注意】

- 使用にあたっては、商品パッケージや HP の説明をご確認ください。
- 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。

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと ～8つのポイント～

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変) 令和2年3月1日版

部屋を分けましょう

- ◆ **個室にしましょう。** 食事や寝るときも別室としてください。
 - ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお薦めします。
 - ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ◆ **ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。**
トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

- ◆ 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

マスクをつけましょう

- ◆ **使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。**
- ◆ **マスクの表面には触れないようにしてください。** マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ◆ **マスクを外した後は必ず石鹼で手を洗いましょう。**
(アルコール手指消毒剤でも可)

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。

※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

こまめに手を洗いましょう

- ◆ **こまめに石鹼で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。** 洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

換気をしましょう

- ◆ **定期的に換気してください。** 共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ◆ **共用部分** (ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など) は、**薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた**後、水拭きしましょう。
 - ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
 - ・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください（目安となる濃度は0.05%です（製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25mLです。））。
- ◆ **トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。**
 - ・タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
 - ・感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- ◆ **洗浄前のものを共用しないようにしてください。**
 - ・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ◆ **体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。**
 - ・糞便からウイルスが検出されることがあります。

ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆ **鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。** その後は直ちに石鹼で手を洗いましょう。

- **ご本人は外出を避けて下さい。**
- **ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。**

新型コロナ感染防止のために

京都市民の皆様へのお願い

- 3密（換気の悪い密閉空間、人が密着している場所、密接しての会話等）が同時に重なる場所を徹底して避けましょう。
- 10名以上が集まる集会やイベントはやめましょう。
- 家族以外の多人数での会食はやめましょう。
- 必要な用事（通院や通勤、買い物等）以外の外出はやめましょう。
(自宅周辺などでの散歩やジョギング等はOK)
- 食料品や日用品などの買いだめはやめましょう。他の誰かが困ることになります。
- こまめな手洗い、咳エチケットもお忘れなく！

「自分が無症状の感染者かもしれない」と思って慎重な行動を！

ひとりひとりの行動を変えて、自分と家族、大切な人を守りましょう。