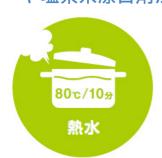
■食器・手すり・ドアノブなど、身近な物の消毒には、アルコールよりも熱水 や塩素系漂白剤が有効です



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



「ハイター |や「ブリーチ |な どを、濃度0.05添に薄めて 拭くと消毒ができます

※下表に「~参考~(). ()5% 以上の次亜塩素酸ナト リウム液の作り方」を表 示しています

~参考~ 0.05 塩以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



右表は、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、作り方の例を参考に薄めてく ださい

メーカー	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水1 兆に本商品 25 *ッメ゙ボ (商品付属のキャップ1杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水 1 岩池に本商品 10 きっぱれ
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	(商品付属のキャップ2分の1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が多数ありま す。商品パッケージやホームページの説明に従ってご使用ください

*ウイルスの飛散防止のため、噴霧による使用を避けましょう

■新型コロナウイルス感染症の相談・受診の目安

①相談・受診の前に心掛けていただきたいこと

- 発熱などの風邪症状が見られるときは、学校や会 社を休み外出を控える。
- 発熱などの風邪症状が見られたら、毎日、体温を 測定して記録しておく。

②帰国者・接触者相談センターに相談する目安

- 次の項目に一つでも該当する人は、帰国者・接触 者相談センター(5ページ下段)に相談してくだ さい。
- ※感染への不安から同センターへ相談をせずに医 療機関を受診することはかえって感染するリス クを高めることにつながります
- ▶風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続 く人(解熱剤を飲み続けなければならない人も同 様です)▶強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸 凩難)がある人
- ∘ なお、次に該当する人は重症化しやすいため、上 項の状態が2日程度続く場合には同センターに ご相談ください。
- ▶高齢者▶糖尿病、心不全、呼吸器疾患の基礎疾 患がある人や透析を受けている人▶免疫抑制剤 や抗がん剤などを用いている人

(妊婦の人へ)

妊婦の人については、念のため、重症化しやすい

人と同様に、早めに同センターにご相談ください。 (お子さんをお持ちの人へ)

小児については、現時点で重症化しやすいとの報 告はなく、新型コロナウイルス感染症については目 安どおりの対応をお願いします。

※インフルエンザなどの心配があるときには通常と 同様にかかりつけ医などへ事前に相談してくださ (1

③相談後、医療機関にかかるときのお願い

- □センターから受診を勧められた医療機関を受診 してください。複数の医療機関を受診することは お控えください。
- 受診する際はマスクを着用するほか、手洗いや咳 エチケットの徹底をお願いします。

■ご家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる場 合の家庭内でご注意いただきたいこと (8つのポイント)

家族が自宅療養する場合は、次の8つのポイント を守りましょう。

▶部屋を分ける▶感染者の世話はできるだけ限られ た人で▶マスクをする▶こまめに手を洗う▶換気を 行う▶手で触れる共有部分を消毒する▶汚れたリネ ン、衣服は洗濯する▶ごみは密閉して捨てる

本ページに記載している情報は、厚生労働省の通知を基に作成しています

新型コロナウイルス感染症の 拡大防止にご協力ください

*掲載している情報は今後変わる場合があります。随時市ホームページなどをご確認ください

■緊急事態措置発令地域との不要不急の往来を控えましょう

令和2年4月7日、政府において「緊急事態宣言」 が発令されました。岩手県では、緊急事態措置は 発令されていませんが、同宣言の趣旨を踏まえ、

感染拡大防止の効果が最大限発揮されるよう、緊急 事態措置が発令された地域との不要不急の往来を控 えるようお願いします。

■3つの「密 |を避けましょう

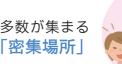
新型コロナウイルス感染症への対策として、ク ラスター(集団)の発生を防止することが重要で



①換気の悪い 「密閉空間」



す。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう に工夫しましょう。



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

■手洗いは石けんやハンドソースを使って丁寧に行いましょう

ドアノブなどさまざまなものに触れることによ り、自分の手にもウイルスが付着している可能性が

●正しい手の洗い方



らした後、石けん

を付け、手のひら

をよくこすります。





流水でよく手をぬ 手の甲をのばすよ 指先・爪の間を念入 うにこすります。 りにこすります。







指の間を洗います。 親指と手のひらを 手首も忘れずに洗 ねじり洗いします。 います。

前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

●手洗いで期待される効果

あります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事

手洗い 残存ウイルス 手洗いなし 約100万個 約0.001 5% 10 石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後、流 (数十個) 20 約 0.0001 5示 水で15秒すすぐ 繰り返す (数個)

※厚生労働省通知(森功次他:感染症学雑誌、80:496-500, 2006

■咳のエチケット守りましょう

くしゃみや咳が出るときは飛沫にウイルスを含ん でいるかもしれません。次のような咳エチケットを 心掛けましょう。

- ▶マスクを着用します
- ▶ティッシュなどで鼻と口を覆います
- ▶とっさのときは袖や上着の内側で覆います
- ▶周囲の人からなるべく離れます

◉三つの咳エチケット

マスクがないとき

ティッシュ・ハンカ チで口・鼻を覆う



とっさのとき

マスクを着用する (口・鼻を覆う)

袖で口・鼻を覆う

3 2020(R2).4.15 広報はなまき No.329 2