

しん がた かん せん しょう
新型コロナウイルス感染症やインフルエンザを
ひろ
広げないために
～複数の対策を組み合わせることが大切です～

せき て ちよくせつ
咳エチケット 手を直接つかわない



ティッシュや
はんかちを使う



ひじ うちがわ そで
肘の内側や袖で
はな おお
口・鼻を覆う

ねつ せき しょうじょう
熱や咳の症状あれば
マスクをつける
かじょう よぼう すいしょう
(過剰な予防マスクは推奨しません)



はな あご おお
鼻から顎まで覆う

かからない・うつさないために

め はな くち さわ
目・鼻・口を触らない

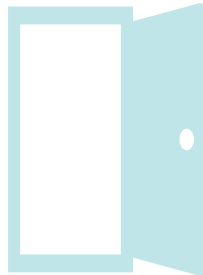
ふよう がいしゅつ ひか じたく す
不要な外出を控え、自宅で過ごす

おおぜい あつ ばしょ い
大勢が集まる場所に行かない

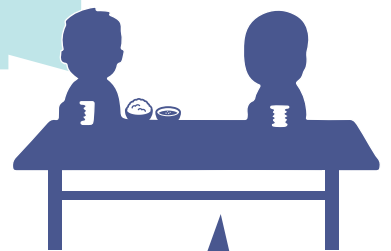
かぜとおし わる くうかん い
風通しの悪い空間には行かない
(カラオケ・パチンコ・ライブハウス)



こじんよう つか
個人用のタオルを使う



へ や わ
部屋を分ける



む あ しょくじ
向かい合って食事しない

て あら しゅ し しょうどく
手洗い・手指消毒 と タイミング ～こんな時に手指の消毒～

せっ りゅうすい
石けんと流水



て よご
手に汚れがなければ
アルコールでも OK



かえ
帰ったら



せき
咳やくしゃみ
はな
鼻をかんだら

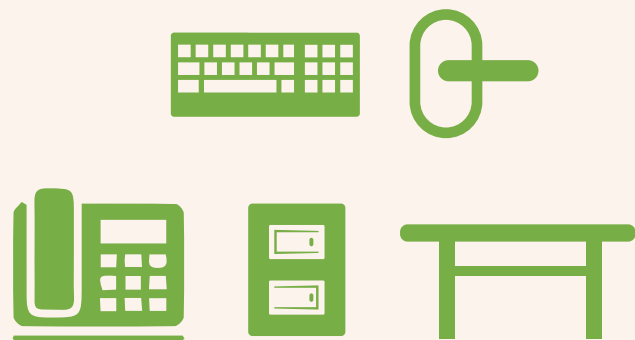


のまえ



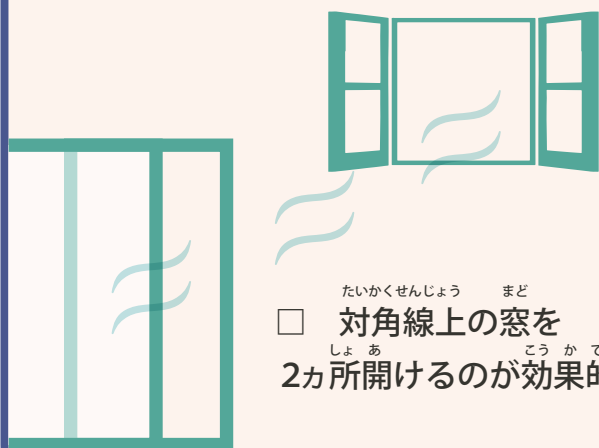
のあと

かんきょうしょうどく 環境消毒
かぞく 家族がよく触るものは定期的に消毒



など etc...

かんき 換気
じかんこと 1~2 時間毎に 5~10 分



たいかくせんじょう まど
☐ 対角線上の窓を
しよあ 2カ所開けるのが効果的

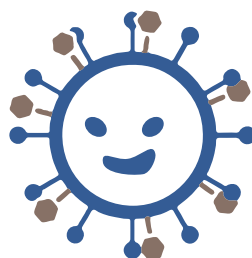
しょうどくえき アルコール消毒液などの
えいせいようひん 衛生用品が品薄 ...



いえ 家にあるもので
つくれます

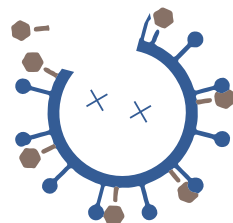
さーず しんがた るいじせい SARS と新型コロナの類似性から ...

せっ 石けんでも同じ効果 ぎたい 期待できます！



かいめんかつせいざい 界面活性剤でも
まく は 膜を破壊

ウィルスを
ふかつせい 不活性化



つくりかた HOW TO MAKE

だいどころよう こうせい せんざい 台所用合成洗剤+ぬるま湯

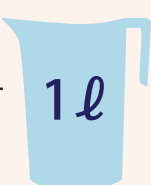
しょうどくえき 消毒液

ふ そうじ かんきょうしょうどく 拭き掃除 (環境消毒)

5~10cc



+



=



Q & A
Question
Answer

Q ふく つうじょう せんたく 服は通常の洗濯でいい？

A オーケー OK!

Q うわぎ かばん しょうどく ひつよう 上着や鞆も消毒必要？

A かど しんばい ふよう 過度には心配不要
じぶんしかつかものかい 自分しか使わない物を介して感染は考えにくい

Q す かた ゴミの捨て方は？

A みつべい す 密閉して捨てる

Q じ あえん そさん ゆうこう 次亜塩素酸は有効？

A ゆうこう ちゅうせい せんざい オーケー 有効。中性洗剤でも OK !