

▶ 帰宅時、調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう

手洗いを正しく丁寧に行うことで、じゅうぶんウイルスを除去することができます。爪は短く切り、手洗いの前には時計や指輪を外しましょう。



① 流水で手をぬらし、石けんなどをつけて手のひらをこすります



② 手の甲に泡をのぼすようにこすり洗い



③ 指先、爪の間もよくこすりましょう



④ 指の間もよく洗います



⑤ 親指は、手のひらでねじりながら洗います



⑥ 手首も忘れずに



⑦ 水でよく流し、清潔なタオルなどで拭きましょう

ウイルスが約100万個いたとして、石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後に流水で15秒すすぐと、数十個までウイルスが減ります。それを2回繰り返すと、さらに数個にまで減るんだって！



昭島市公式キャラクター
アッキー

▶ よく手を触れるものを消毒しましょう

物についたウイルスは、しばらく生存します。食器やドアノブなど身近なものの消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。



熱水

食器や箸などは、通常の洗浄でかまいませんが、80度の熱水に10分間さらすと消毒できます。

やけどにはじゅうぶん注意してください。



塩素系漂白剤
(次亜塩素酸ナトリウム)

手すりやドアノブなどは、次亜塩素酸ナトリウムを濃度0.05%に薄めたもので拭きます。手が荒れやすいので、ゴム手袋などを着用しましょう。また、商品によって濃度が異なりますので、説明をよく読んで使いましょう。

▶ 感染が疑われる家族がいる場合は

トイレや洗面所などの共用部分は、こまめに清掃・消毒しましょう。

また、タオルは共用せず、汚れたシーツや衣服はこまめに洗濯しましょう。洗濯は通常どおりでかまいません。ただし、便にもウイルスが含まれることがありますので、衣服などを取り扱うときはゴム手袋とマスクを着用しましょう。

清潔にして、新型コロナウイルスから身を守りましょう



アイロン