

新型コロナウイルス感染症 家庭でできる 感染防止対策を紹介

新型コロナウイルスの感染拡大防止のためには、人との接触を避け、不要不急の外出を控えることが大切です。今回、家の中でも実践できる、感染防止対策を紹介します。

問合せ 練馬区コールセンター ☎5984-4761

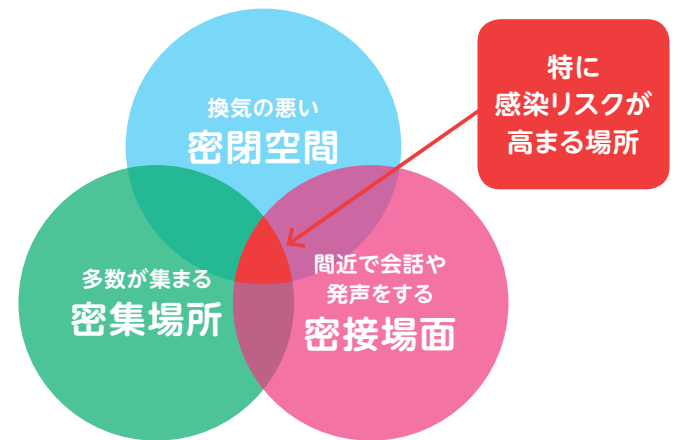
「換気の悪い密閉空間」を解消！ 家の中を換気しよう

感染リスクが高まる「3つの密」の「換気の悪い密閉空間」を解消するためには、定期的な換気が重要です。推奨されている換気方法は次の通りです。



- 30分に1回以上、数分程度、窓を全開する
- 空気の流れをつくるため、2方向の壁の窓を開放する

※窓が1つしかない場合は、ドアを開ける。



感染対策の基本！ 正しい手洗いの仕方をおさらいしよう

感染対策の基本は「手洗い」です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。

- 流水で手をぬらした後、せっけんをよく泡立てます
- 手の平を合わせてこすります
- 手の甲を伸ばすようにこすります
- 指の間を念入りにこすります
- 指先を手の平でこすります
- 親指をにぎりながら、ねじって洗います
- 手首をにぎって洗います
- 十分に水で流したら、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします

接触感染を防ごう！ 手で触れる共用部分を消毒しよう

ウイルスが付着したドアノブや手すりなどに触ると、その手を介して鼻や口、目などの粘膜から感染する「接触感染」が起こる危険があります。家庭内での接触感染を防ぐために、よく触れる場所を消毒しましょう。

接触感染が起こりやすい場所



消毒方法

1日1～2回程度、消毒用アルコールや薄めた家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしてください。

家庭用塩素系漂白剤を使った消毒液の作り方

500mlのペットボトル1本分の水に対して、漂白剤の原液をキャップ1杯分(5ml)入れて薄めます。

※一般的な家庭用漂白剤の濃度は5～6%です。

