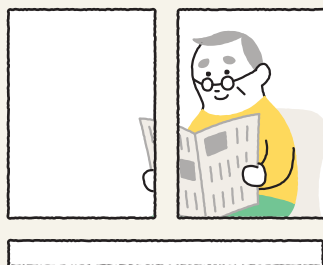


きれいな くらしの 参考書



ご家庭ですぐに取り組める
感染対策のポイントを、
わかりやすくまとめました。
くらしのヒントとして、
ぜひお役立てください。



まずは違いを知りましょう

【消毒・除菌・抗菌は何が違うの？】

どれも似たようなイメージで混同しがちですが、
菌に対する作用によって示す表現が異なります。

消毒

無毒化すること

病原性のある微生物を死滅、
除去して、害のない程度まで
減らすことです。

除菌

菌を減らすこと

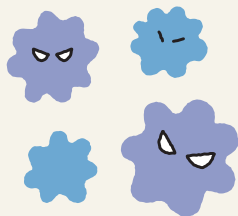
菌の数を、対象物から除
いて減らすことです。

抗菌

菌の繁殖を抑えること

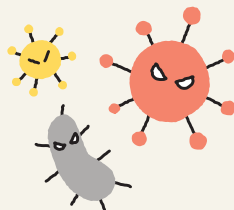
あらかじめ菌が住みにくい
環境をつくることです。

【細菌・ウイルスの違いは？】



「細菌」とは？

一つの細胞からできている「単細胞生
物」と呼ばれます。自らの力で、増殖する
ことができます。



「ウイルス」とは？

自分で細胞を持たない「半生物」です。単
独では増殖できないので、生きた細胞に
入り込んで(寄生して)増殖していきます。

感染対策～3つの大切なこと～

point.1 日常の手洗い



なぜ
大切?

▶細菌やウイルスは手を介して感染する

細菌やウイルスは、手→モノ→手へと付着して広がっていくことが多いといわれています。細菌やウイルスが付着した手で目や口をさわったり、食事をしたりすると体内に侵入して感染(接触感染)することもあります。

帰宅時には外から持ち込まないためにも、しっかりと手を洗いましょう。また調理の前後や調理中、食事前、トイレの後など、日常生活の中でこまめに手洗いをすることが感染対策の基本となるのです。

「たくさんの人が触れる場所」には要注意

例えば
外出先なら



手すり



エレベーターボタン



つり革

例えば
おうちなら



スイッチ



リモコン



ドアノブ

point.1 日常の手洗い

（ 手指の衛生～正しい手洗い～ ）

きちんと手を洗えていますか？細菌やウイルスは見えないからこそ、
すみずみまで洗うことが大切です。正しい手の洗い方を身につけて実践しましょう。

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



手洗いの手順

1



流水でよく手を
ぬらした後、
石けんをつけ、
手のひらを
よくこすって
しっかり泡立えます。

2



手の甲を
のばすように
こすります。

3



指先・爪の間を
念入りに
こすります。

4



指の間を
洗います。

5



親指と
手のひらを
ねじり洗い
します。

6



手首も
忘れずに
洗います。

洗い終わったら

石けんを十分に水で流し、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。



point.2 清潔な室内環境



なぜ
大切?

▶ お掃除によって感染リスクを減らす

室内のホコリ(ハウスダスト)、浴室のカビ、寝室のアレル物質(ダニのふんや死がい、花粉)などが、身体の不調につながる可能性もあるそうです。例えば、フローリングの床はドライモップ&除菌剤を含んだモップを使ってお掃除するなど、衛生的な暮らしを目指しましょう。

ホコリ・カビ・アレル物質はおうちのどこにいる?

ホコリ
(ハウスダスト)

リビング

照明器具のかさ
時計の上 など



キッチン

食器棚の上
シンクの下 など



こども部屋・寝室

本棚の上
衣類 など



カビ

キッチン

三角コーナー
排水口 など



和室

畳
押入れ など



お風呂・洗面所

浴室内の天井や壁
洗濯槽の裏側 など

アレル物質

(ダニのふんや死がい、花粉)

リビング

ラグ・カーペット
ソファ など



寝室

寝具
クローゼット など

こども部屋

ぬいぐるみ
寝具 など



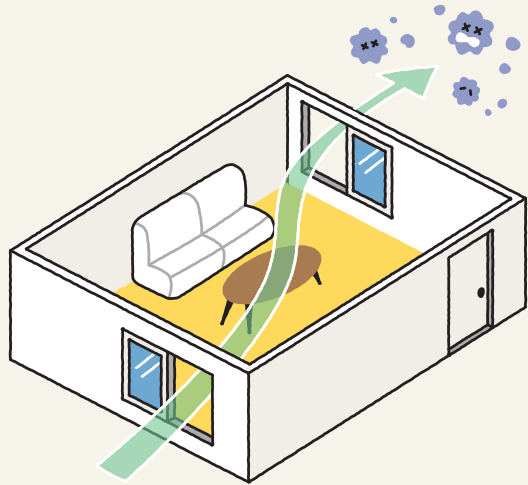
point.2 清潔な室内環境

こまめな換気で感染対策

閉めきった部屋は空気が入れ換わらないため、
人に対して悪い物がずっと部屋の中にとどまり、増えてしまいます。
室内の汚れた空気を、定期的に外気と入れ換えましょう。

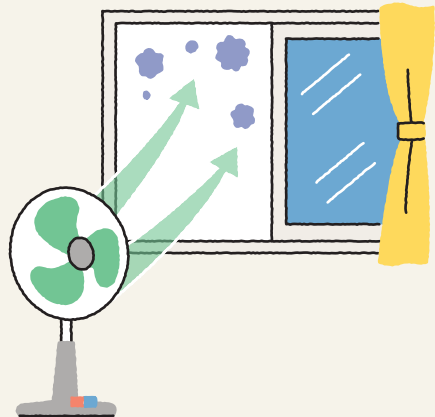
換気
の
ポイント

対角線上にある
2カ所の窓や扉を
開けること。

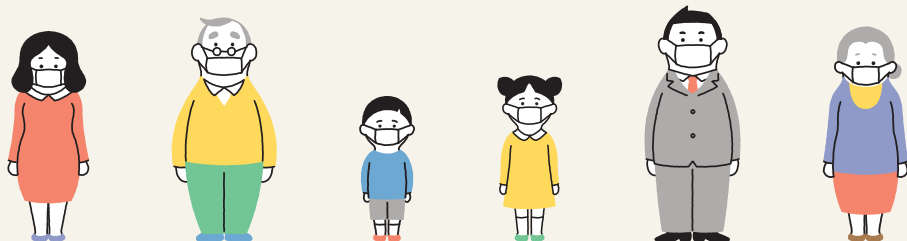


換気
の
ポイント

窓が1カ所しかない場合は、
窓のそばに扇風機や
サーキュレーターを置いて
風の流れをつくりましょう。



point.3 飛沫感染対策



なぜ
大切?

▶ ウイルスをうつさない、もらわない

感染者の飛沫(咳、くしゃみ、唾液など)と一緒に放出されたウイルスが、他の人の口や鼻、目の粘膜に付着することで感染するといわれています。この飛沫感染を防ぐために、マスクの着用や人との距離の確保を心がけましょう。

マスク着用

飛沫を拡散
させないために
マスクをつける

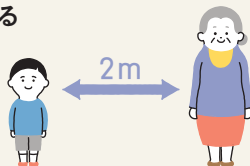


症状がなくても
マスクの着用を
こころがける



人との距離を保つ

人との間隔(できるだけ2m)を
空ける



会話や食事をするときは
可能な限り真正面を避ける



point.3 飛沫感染対策

（ おうちの中でも咳エチケット ）

咳エチケットとは、飛沫を拡散させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

正しい咳エチケット 1

マスクを着用する

マスクをつけるときは鼻からあごまでを覆い、隙間がないように正しくつけましょう。



正しい咳エチケット 2

口や鼻をカバー

咳・くしゃみをするときは、ティッシュやハンカチなどで口と鼻を覆います。使用したティッシュには細菌やウイルスなど病原体が多く付着しているため、すぐゴミ箱に捨てましょう。



正しい咳エチケット 3

上着の内側や袖でカバー

マスクをつけていないときに、急に咳・くしゃみが出そうな場合は手ではなく、上着の内側や袖で覆います。手で覆ったときは、手に付着したウイルスなどを他に広げないように丁寧に手を洗いましょう。



感染リスクはこんなところに潜んでる

玄関



外からの汚れや菌を、中に持ち込まないための工夫を

1 玄関

外を歩いた靴の裏にはさまざまなモノがくっついてます。家の中に持ち込まないためにも、玄関マットでしっかり汚れを落としましょう。



2 ドアノブ

手を洗う前に触れるところだから、見えない細菌やウイルスがいっぱい。ドアノブを触るときはハンカチを添えて、そのハンカチはそのまま洗濯機に。



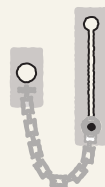
3 使用したマスク

使い捨てマスクは、玄関に用意したゴミ箱にそのまま捨てましょう。洗えるマスクはヒモの部分を持ってそのまま洗濯へ。



4 ドアチェーン

手が触れる場所で見落としがちなのがドアチェーン。定期的には除菌しましょう。



5 消毒液

消毒液のフタやポンプの上、ボトル本体も要注意。手を消毒したあとは、容器のお手入れも忘れずに。

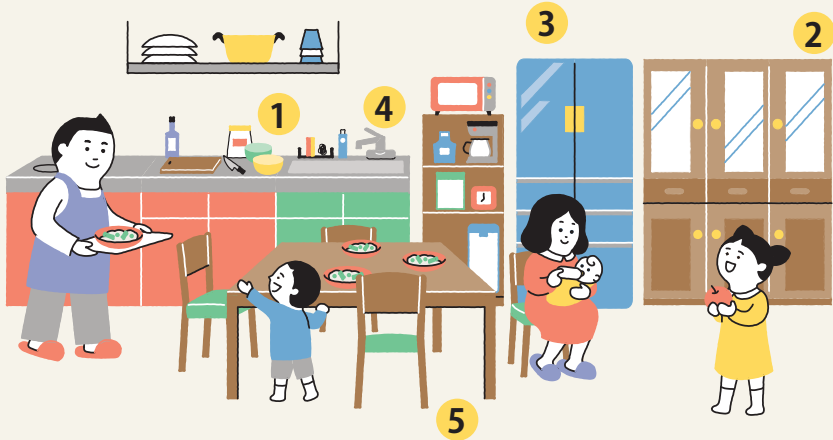


かばんやバッグも忘れずに!

帰宅後のかばんやバッグにも、汚れや菌が付着しています。素材に合った正しい除菌方法でキレイにしましょう。スマホも一緒にお手入れを。



キッチン



食事づくりの場所だからこそ衛生的に

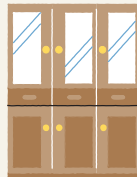
1 調理台やシンク

雑菌が増えやすいキッチン。汚れを放置していると食中毒の原因にも。使用した後はキレイに洗い流して、しっかり乾燥させましょう。乾燥させた後に除菌剤などをサッとスプレーするのもおすすめです。



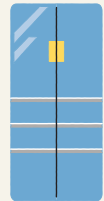
2 食器棚

食器棚の手アカ汚れには水拭き・洗剤拭き→乾拭きの順でスッキリと。食器は湿ったまま収納すると、カビの原因にもなるので要注意。



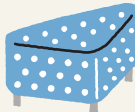
3 冷蔵庫

食品を入れる冷蔵庫内は、衛生的な環境が欠かせない場所。ふきんにアルコール除菌剤をスプレーして拭くと効果的に除菌できます。



4 三角コーナー

生ごみがたまる三角コーナーや排水口は、お手入れを怠ると悪臭の原因に。しっかりお掃除し、こまめに除菌をしましょう。



5 ダイニングテーブル

手で触れることが多く、食べものくずが残しやすいダイニングテーブルは、キレイに拭き取り、除菌剤で仕上げましょう。





細菌やウイルスがつきやすい場所だから、
上手にコントロールしましょう

1 便座や便器

ウイルスが附着している場合がありますので、除菌効果のある掃除用具を使ってのお掃除がおすすめです。



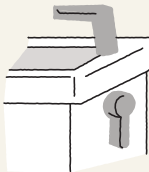
2 フタ

水を流す際に飛び散る水滴にも、細菌やウイルスは潜んでいます。流すときはフタを必ず閉めましょう。フタの内側のお掃除も忘れずに。



3 レバー

手を洗う前に触れることが多いレバーは除菌ポイント。しっかり拭き取りましょう。



4 ペーパーホルダー

意外と見落とししやすいポイントです。手で触れるところは、こまめに拭き取りを。



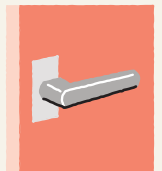
5 スイッチパネル

温水洗浄便座のスイッチパネルも人の手が触れる箇所。使った後は除菌剤などで念入りに拭きましょう。



6 ドアノブ

外側も内側も手が直接触れる箇所なので、使用するたびに除菌を。すぐ使えるところに除菌シートなど置いておくとしき忘れ防止にも。





株式会社 **タスキ**

訪販グループ 〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33

0120-100100
www.duskin.co.jp

お電話の際には
チラシ番号を
お伝えください。

4020