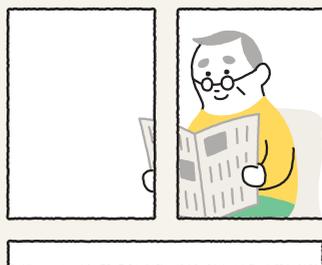


きれいな
くらしの
参考書



ご家庭ですぐに取り組める
感染対策をまとめました。
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？】

消毒

無毒化する

病原性のある微生物を除去または無害化する。

除菌

菌を減らす

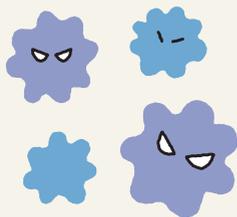
対象物から菌を除いて減らす。

抗菌

菌の繁殖を抑える

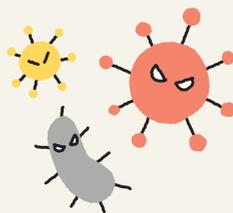
あらかじめ菌が住みにくい環境をつくる。

【細菌・ウイルスの違いは？】



「細菌」とは？

一つの細胞でできていて、自らの力で繁殖することができます。



「ウイルス」とは？

細胞を持たず、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るといわれています。それら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。

日常生活の中でこまめに手洗いをするのが感染対策の基本です。

「たくさんの人が触れる場所」には要注意

外出先
なら



手すり



エレベーターボタン



つり革

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～ ）

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てます。

2



手の甲をのぼ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、清潔なタオルなど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?

▶ お掃除で感染リスクを減らす

ホコリ(ハウスダスト)、カビ、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。

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)

カビ

アレル物質
(ダニのふんや死がい、花粉)

リビング

照明器具のかさ
時計の上 など



キッチン

三角コーナー
排水口 など



リビング

ラグ・カーペット
ソファ など



キッチン

食器棚の上
シンクの下 など



和室

畳
押入れ など



寝室

寝具
クローゼット など

子ども部屋・寝室

本棚の上
衣類 など



お風呂・洗面所

浴室内の天井や壁
洗濯槽の裏側 など

子ども部屋

ぬいぐるみ
寝具 など



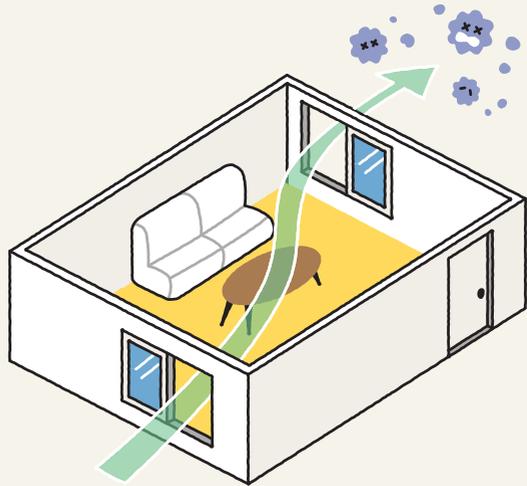
point.2 清潔な室内環境

こまめな換気で感染対策

閉めきった部屋では、人に対して悪い物がずっと中にとどまることも…。
室内の汚れた空気を、定期的に外気と入れ換えましょう。

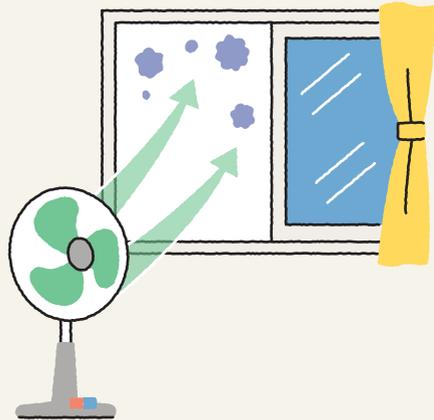
換気
の
ポイント

対角線上にある
2カ所の窓や扉を
開ける。

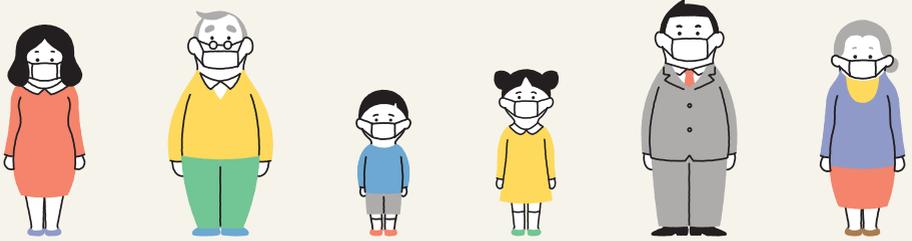


換気
の
ポイント

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
風の流れをつくる。



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、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。

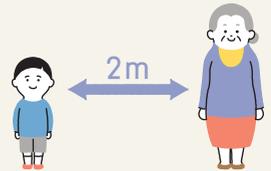
マスク着用

症状がなくても
マスク着用をこころがける



人との距離を保つ

間隔(できるだけ2m)を
空ける



向い合う時は
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 ）

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は、
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、上着の内側や袖で
覆います。



感染リスクはこんなところに潜んでる

玄関



外からの汚れや菌などを、中に持ち込まないための工夫を

1 玄関

靴裏についた汚れは、玄関マットでしっかり落としましょう。



2 ドアノブ

ドアノブはハンカチを添えて、使った後はそのまま洗濯に。



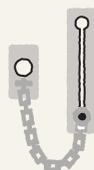
3 使用したマスク

使い捨てマスクはすぐにゴミ箱に。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箇所。除菌を忘れずに。



5 消毒液

ボトル本体やフタ、ポンプの上のお手入れも心がけましょう。



CHECK 帰宅後のバッグやスマホも忘れずに!



素材にあった正しい除菌方法でキレイにしましょう。



キッチン



食事づくりの場所だからこそ衛生的に

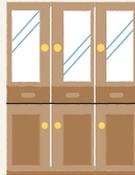
1 調理台やシンク

汚れを放置していると食中毒の原因にも。キレイにして、しっかり乾燥させましょう。乾燥させた後は除菌剤などを、サッとスプレーするのもおすすめです。



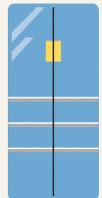
2 食器棚

汚れには水拭き・洗剤拭き→乾拭きの順でスッキリと。湿った食器を収納すると、カビなどの原因に。



3 冷蔵庫

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きましょう。



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、しっかりお掃除し、こまめに除菌を。



5 ダイニングテーブル

手で触れることが多いので、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

除菌効果のあるアイテム
を使ったお掃除がおすすめ
です。



2 フタ

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。フタを必ず閉め
て流しましょう。



3 レバー

手を洗う前に触れること
が多いレバーは除菌パ
イントです。



4 ペーパーホルダー

意外と見落としがち。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。除菌剤などで拭
き取りましょう。



6 ドアノブ

使用するたびに除菌が
おすすめ。近くに除菌シ
ートを置いておくと、拭
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。

4031