

ご家庭でできる！感染症予防

感染症予防の基本は

①ウイルスや菌が体内に入ってくることを防ぐ、②ウイルスや菌の除去、③自分の免疫力を高めるの3つです。この3つ感染予防を実践し、それぞれのご家庭で対策を行いましょ！

①ウイルスや菌が体内に入ってくることを防ぐ

必要以上の外出を控え、外出時にはマスクを着用することも有効です。また、帰宅したら、手洗い・うがいも行いましょう。また、お口の中にはもともとたくさん菌がいて、その菌がウイルスを体内に取り込みやすくしてしまうと言われています。朝昼晩と歯磨きもしっかり行いましょう。

②ウイルスや菌の除去

物に付着したウイルスや菌はしばらく生存します。下記のような、家族が1日に何度も触れる場所は薄めた市販の塩素系漂白剤で拭いた後に水拭きしましょう

〈例〉



ドアノブや取っ手



蛇口



手すりやベッドの柵



トイレの便座・便座カバー
水洗レバー・ペーパーホルダー
ウォシュレットのボタン



スイッチ
ボタン



テーブル、椅子など



おもちゃ

など

○次亜塩素酸ナトリウムの希釈方法

ドアノブや手すりなどの身近な物の消毒には、アルコールよりも、塩素系漂白剤が有効です。

食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。

塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）については、濃度0.05%に薄めたうえで拭くと消毒ができます。ただし、製品によって希釈量が異なります。詳細についてはホームページ内の「新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。」をご覧ください。

③自分の免疫力を高める

日頃からバランスのよい食事と十分な休養をとり、体力や免疫力を高めることも大切です。ホームページ内で公開中ですので是非ご覧ください。

鎌ヶ谷市役所健康増進課成人保健係
電話：047-445-1405