

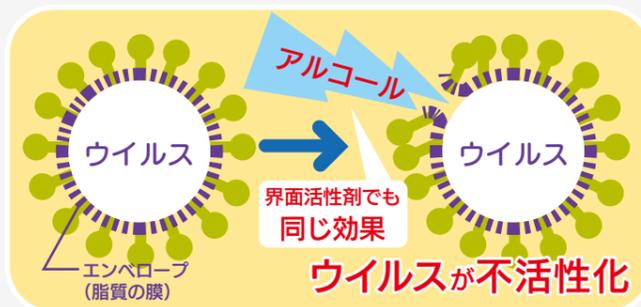
家庭にある洗剤で消毒できる!?

社会経済活動が再開する中、新型コロナウイルス感染症の第2波に備えて、一人ひとりの家庭での感染防止対策が一層大切となってきます。感染拡大防止のために、多くの方が消毒用アルコールを手指やテーブル、手すり、ドアノブなどの消毒に使用していますが、引火性の液体で揮発しやすいため、換気の悪い場所で大量に使用することは大変危険です。そこで注目されているのが、家庭用洗剤です。

消毒に有効な「界面活性剤」が家庭用洗剤に入っている!!

新型コロナウイルス感染症は「エンベロープ」という脂質の膜があるタイプのウイルス（エンベロープウイルス）です。アルコールや界面活性剤は、エンベロープの膜を壊し、ウイルスを不活性化（感染能力を消失）させることができます。

界面活性剤 は、家庭用洗剤の主成分としても使用されており、台所用洗剤（下表・一部抜粋）を薄めて代用することもできます。（7月7日現在）



メーカー	商品名	メーカー	商品名
花王	キュキュットハンドマイルド	プロクター・アンド・ギャンブルジャパン	ジョイコンパクト
カネヨ石鹸	ソーポン	マルフクケミファ	タイムリーフレッシュ
サンスター	輝き洗剤キーラ	ミツエイ	ハーバルフレッシュ
第一石鹸	キッチンクラブ	ライオン	チャーミーマジカ酵素+
ニイタカ	スーパーサラセン	ロケット石鹸	マイフレッシュ

その他の詳細は市ホームページをご覧ください



どうやって作るの? 使い方は?

1. 洗剤薄め液を作る

たらいや洗面器などに500mlの水を張り、台所用洗剤を小さじ1杯(5g)入れて軽く混ぜ合わせる。

※食器洗い機用洗剤ではなく、スポンジなどにつけて使う洗剤です。



2. 対象の表面を拭き取る

キッチンペーパーや布などに作った洗剤薄め液を染み込ませて絞る。汚れやウイルスを上げないように一方向にしっかり拭き取るようにする。



3. 水拭き

洗剤薄め液で拭いてから5分程度たったキッチンペーパーや布などで水拭きする。プラスチックはそのまま放置すると傷むことがあるので、必ずすぐに水拭きする。



4. 乾拭き

最後に布やキッチンペーパーなどで乾拭きする。



【効果的に安全に使用するポイント】

- 作り置きした液は効果がなくなるので、洗剤薄め液はその都度、使い切る
- 手指・皮膚には使用しない
- スプレーボトルでの噴霧は行わない
- 対象がプラスチックの場合は、すぐに拭き取る
- 塗装された表面、布、木、壁は痛めたり、染みになるので避ける

熱中症予防×新型コロナウイルス感染防止

「新しい生活様式」

ポイントまとめ!

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である、「1. 身体的距離の確保」「2. マスクの着用」「3. 手洗いの実施」や、「3密（密集・密接・密閉）を避ける」などを取り入れた日常生活のことです。



注意

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります。暑さを避け、水分補給をするなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を上手に両立させましょう。



熱中症を防ぐためにマスクを外しましょう

感染症対策は忘れずに!



・屋外で、人と2m以上(十分な距離)離れているとき

マスク着用時は

- ・激しい運動は避けましょう
- ・喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- ・気温、湿度が高いときは、特に注意しましょう



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装や日傘、帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



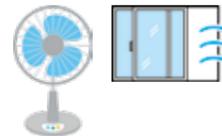
喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・1時間ごとにコップ1杯
- ・入浴前後や起床後もまず水分補給を
- ・大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずに



エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

- ・窓とドアなど2カ所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに設定



注意

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

健康管理をしましょう

- ・無理のない範囲で適度に運動
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・平熱を知り、発熱に早く気付く
- ・体調が悪いときは、無理せず自宅で静養



高齢者、子ども、障害者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報

熱中症に関する情報

