

2019 年新型コロナウイルスについての詳細は、ウェブサイト [www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com) をご参照ください。健康に関する質問又は懸念がある時は、かかりつけの医療提供者にご相談ください。COVID-19 や地域情報についてご質問は、2-1-1 へ電話でお問い合わせください。



## 新型コロナウイルス COVID-19 除染指導書

コロナウイルス病 2019 年型 (COVID-19) は人から人に伝染する呼吸器疾患です。COVID-19 を引き起こすウイルス菌は、中国の武漢での発症例を調査中に初めて特定された新型コロナウイルスです。症状には発熱、咳、呼吸困難/息切れなどがあります。COVID-19 は、感染者が咳やくしゃみをしたときに出る呼吸器飛沫によって、あるいはウイルス感染した事物を触ったり後、その手で目、鼻、口などを触った後、近距離内 (6 フィート/2 メートル以内) にいる人たちと接触した時に伝染します。

### 効果的な除染法

無孔性の表面には希釈した家庭用漂白剤と 70%以上のアルコールを含むアルコール溶液が効果的です。下記の環境保護庁 (EPA) の登録商品データ基準をご利用ください。商品のお取り扱い、製造元の使用方法に従ってください。換気のいい場所でご使用ください。

コロナウイルスに対する、承認済みの効果的な除染剤については下記のウェブサイトをご参照ください。 <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

家庭用塩素系漂白剤をご利用の場合：

1. 無孔性の表面を事前に洗う (ドアノブ、カウンター、台所の流し、トイレ等)。
2. 1 ガロンの水 (約 4 リットル) に 3 分の 1 カップの漂白剤を混ぜて、漂白溶液を作る。
3. 漂白溶液で表面を拭く。製品ラベルに従って、適切な時間を置く。
4. 水で拭きなおして、自然乾燥する。



### 頻繁に除菌すべき表面

- カウンター
- ドアノブ
- 電気のスイッチ皿
- トイレの部屋の表面
- 電話
- コンピューターのキーボード、マウス
- テーブルと椅子
- 手すり
- リモートコントローラー
- キャッシャーレジ
- 車いすとウオーカー
- レクリエーション器具
- ハイチェア
- 台所の表面
- 調味料入れ

## 病気の蔓延防止法

- ✓ 頻繁な手洗いをする。必要に応じて、以下の項目も含む：
  - ✓ 鼻をかんだり、咳やくしゃみをした後
  - ✓ トイレを使用した後
  - ✓ 食事の前や食事の調理前
  - ✓ 動物、ペットと接触した後
- ✓ 石鹸や水が利用できないときは、60%以上のアルコール分の入った手指除菌剤を使う。
- ✓ 洗っていない手で目、鼻、口などを触らない。
- ✓ 頻繁に触るところの表面をきれいに消毒する。
- ✓ 気分が優れないときは、自宅待機をし、他の人に移らないように、距離を保つ。
- ✓ 咳やくしゃみをする時はティッシュペーパーでカバーし、そのティッシュはゴミ箱に捨てる。
- ✓ その他の健康習慣を心掛ける。十分な睡眠をとり、体を動かし、ストレス解消に努め、十分な水分と栄養摂取を心掛ける。



## 適切な手洗い順序

適切な手洗いは、手と腕を石鹸と温水を使って少なくとも 20 秒間よく洗います。そのあと、流水できれいに洗い流し、手と腕を完全に乾かします。手洗いのサインが様々な適切な場所に掲示されていますので、確認してください。

## その他の関連資料

- サンディエゴ郡 COVID-19 最新情報: <https://www.coronavirus-sd.com>
- 疾病管理予防センター発行の追加除染指導書: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html>