

# 家庭でできる ウイルス消毒のポイント 〈風邪・インフルエンザ・ノロウイルス〉



**宣言**  
 明るい笑顔  
 すぐ返事  
 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
**げんき君** 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

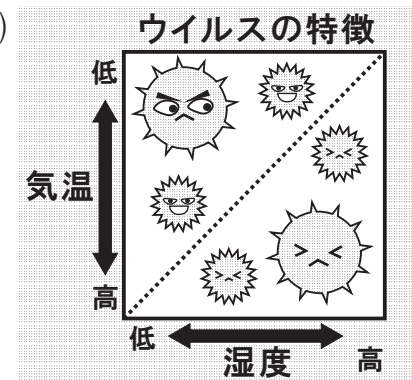
# 冬に増加する ウイルスの感染

…乾燥する冬の環境がウイルスにとって好都合…

## ●感染しやすくなる原因

### ①ウイルスを含んだ唾液や痰が飛散しやすくなる

ウイルスは主に唾液や痰(たん)で感染します(飛沫感染)。空気が乾燥すると、唾液や痰の粒子が細かくなり、遠くまで飛散しやすくなります。また、ウイルスは湿気で床に落ちますが、乾燥すると空気中に漂っている時間が長くなります。



気温が低く、湿度が低いとウイルスは活発になります

### ②ウイルスがのどの粘膜から侵入しやすくなる

粘膜にある粘液には、様々な病原体を排除する力がありますが、乾燥によって粘液が減少し、ウイルスに感染しやすくなります。

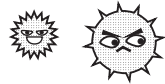
### ③体温が下がり感染しやすくなる

冬は体温が下がりがちになり、代謝が落ちます。代謝が落ちると免疫が下がるので感染しやすくなります。

## ● 感染を予防する基本

### ① 感染経路を断つ

手洗い…飛沫感染以外に、ウイルスが付着したものを介して感染する場合があります(接触感染)。帰宅時や調理の前後、食事前などこまめな手洗いをするにより接触による感染を防ぎます。



うがい…のどについているウイルスや異物などを洗い流し、のどの乾燥を防ぎます。



マスク…咳やくしゃみの飛沫感染を防ぎます。



### ② 免疫力を高める

免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めておきましょう。

### ③ 乾燥対策

湿度を50~60%に保つのが効果的です。

## 身近な人が感染してしまった時は

周囲でウイルスによる感染症が流行している時や、身近な人が感染してしまった時には、これらの予防法に加えて、適切な消毒が必要になります。次のページより、消毒の方法をご紹介します。

…2…

## ● 感染予防や感染拡大防止には、ウイルスにあった消毒が必要

### 風邪・インフルエンザウイルスの消毒

風邪・インフルエンザウイルスの消毒には、

◎加熱(80℃、10分以上)

◎塩素系消毒液(次亜塩素酸ナトリウム)

◎70%以上の濃度の消毒用アルコール

80℃  
10分以上

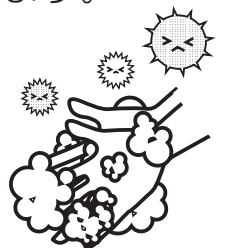


塩素系消毒液の作り方は7ページを参照してください。



### ● 手指

- ◇石けんを使い、十分に手のひらをもむようにしてしっかり洗い、流水でよくすすぎます。帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心掛けます。
- ※手の平、手の甲、親指、指の付け根、爪、指の間、しわの部分等各5秒ずつ、きちんと洗います。
- ※消毒用アルコールで手を消毒するのも、風邪やインフルエンザには効果的です。



### ● 食器や調理器具など

洗剤を使って、通常通りに洗います。



…3…

## ●寝具・シーツ・衣類など

◇鼻水などが付着しているものは、他の衣類とは別に静かに水の中で洗った後、0.02%次亜塩素酸ナトリウムに30分以上浸してから洗濯します。

※消毒後、他の衣類と一緒に洗濯しても大丈夫です。

◇洗濯できないものは、8時間程干します。

## ●感染者が頻繁に触ったもの

◇ドアノブ・スイッチ・蛇口など

• 0.02%次亜塩素酸ナトリウムに清潔なタオル等を浸してかたく絞ったもので拭き取り、消毒して10分後に水拭きをします。

• 布やペーパータオル等に十分に消毒用アルコールを含ませて拭き、自然乾燥させます。

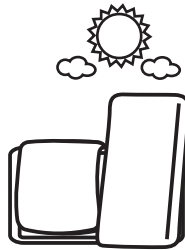
• 蛇口は石けんでよく洗います。

◇おもちゃなど

• 洗えるもの(水洗いできるもの)  
水と洗剤で洗い流します。

• 洗えないもの

0.02%次亜塩素酸ナトリウムに清潔なタオル等を浸してかたく絞ったもので拭き、消毒後、水拭きをします。または、消毒用アルコールを十分に含ませたペーパータオル等で拭き、自然乾燥させます。



...4...

## ノロウイルスの消毒

ノロウイルスの消毒には、

◎加熱(85℃、1分以上)

◎塩素系消毒液(次亜塩素酸ナトリウム)

※消毒用アルコールでは効果がありません



## ●手指

◇風邪・インフルエンザの時と同様に石けんでしっかりと洗います。

◇タオルは共用しないようにします。

## ●食器や調理器具など

◇洗剤などで十分に洗浄した後、

0.02%次亜塩素酸ナトリウムを十分に含ませたペーパータオル等で浸すように拭きます。

◇加熱できるものは85℃で1分以上加熱します。



## ●寝具・シーツ・衣類など

◇85℃で1分以上の熱水洗濯をします。

◇熱水洗濯ができない場合は、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗い後、0.02%次亜塩素酸ナトリウムに30分間漬け置きし、十分すすいだ後、他の衣類とは別に洗濯します。さらに高温の乾燥機などを使用すると殺菌効果が高まります。

※もみ洗いした石けん液には0.1%次亜塩素酸ナトリウムを加えて10分以上置いた後、捨てます。

◇布団などすぐに洗濯できない場合は、屋外で日光に当ててよく乾燥させ、スチームアイロンや布団乾燥機を使うと効果的です。

...5...

## ●感染者が頻繁に触ったもの

ドアノブ・スイッチ等は0.02~0.05%次亜塩素酸ナトリウムを、トイレ・浴槽は0.03%以上の次亜塩素酸ナトリウムをペーパータオル等に十分含ませて、浸すように拭きます。金属部分は10分後に水拭きをします。

## ●嘔吐物・ふん便による汚染場所

### ◇嘔吐物

ウイルスが飛び散らないように、ペーパータオル等で静かに拭き取り、ビニール袋に密閉して廃棄します。  
※ビニール袋に廃棄物が十分に浸る量の0.1%次亜塩素酸ナトリウムを入れておくと効果的です。

### ◇床などの汚染場所

嘔吐物等を拭き取った後は、0.02%次亜塩素酸ナトリウムを十分に含ませたペーパータオル等で床を覆うか、拭き取り消毒します。その後、水拭きをします。

### ◇嘔吐物・ふん便が付着した衣類

嘔吐物やふん便を水で流した後、もみ洗いをせず、0.1%次亜塩素酸ナトリウムに30分間漬け置きします。十分にすすいだ後、他の衣類とは別に洗濯します。

## ----- 消毒時の注意 -----

- ノロウイルスは感染力が非常に強いので、作業時は使い捨てのガウン(エプロン)とマスク、手袋を使用し、換気を十分に行いましょう。
- 使用後の手袋やペーパータオル等はビニール袋に入れて捨てましょう

...6...

## 塩素系消毒液の作り方

次亜塩素酸ナトリウムは家庭用塩素系漂白剤に含まれています。  
一般的な市販品の原液濃度は5~6%ですが、製品の表示を参考に濃度を確認してください。

### 次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方(原液濃度5%の場合)

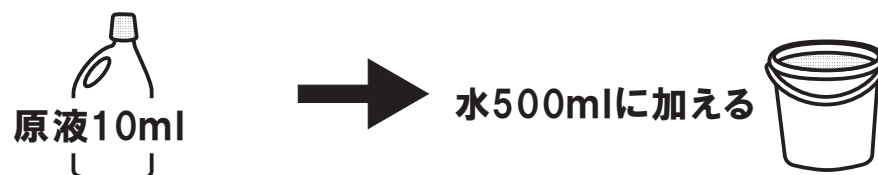
#### ■0.02%次亜塩素酸ナトリウム

…衣類、調理器具、直接手で触れる部分などの消毒



#### ■0.1%次亜塩素酸ナトリウム

…嘔吐物、ふん便が付着した床、衣類、トイレなどの消毒



### 消毒液の注意

- 消毒液を入れた容器には「消毒液・飲用不可」等の表示をし、乳幼児の手の届かない場所に保管して誤飲を防ぎましょう。
- 使用する時は換気を十分に行いましょう。
- 皮膚への刺激が強いため、直接触れないようビニール手袋等を使用してください。
- 目に入った場合には、ただちに大量の水で洗い流し、医師の診察を受けてください。

...7...