

新型コロナウイルス対策

Q 手すりやドアノブなど身近な物の消毒に有効な方法は？

注意：以下のどの方法も、手や皮膚には使わない。
薄めた液はその都度使い切りましょう。



0.05%の次亜塩素酸ナトリウム溶液（塩素系漂白剤）が有効
(注意：「次亜塩素酸水」とはまったくの別物です。)



500mlの水に塩素系漂白剤を
キャップ1杯入れて出来上がり。



ただし、必ず手袋をして、換気をしながら使おう。
金属は腐食することがあるので使い道にも注意が必要じゃよ。
拭いたあとは、必ず水拭きをして、残らないようにしましょう。

厚生労働省 経済産業省 広報より一部増補



洗剤に含まれる海面活性剤で新型コロナウイルスを除去できます。

- ・直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム
- ・アルキルグリコシド
- ・アルキルアミノオキシド
- ・塩化ベンザルコニウム
- ・塩化ベンゼルトニウム
- ・塩化ジアルキルジメチルアンモニウム
- ・ポリオキシエチレンアルキルエーテル

品名	住宅・家用合成洗剤
成分	界面活性剤 (0.2% アルキルアミノオキシド)、泡調整剤
液性	弱アルカリ性 正味量 400ml



有効な洗剤リストは「**ナイト コロナ 洗剤**」で検索

ナイト：NITE 独立行政法人 製品評価技術基盤機構



台所洗剤でも代用できます。

(1) 洗剤うすめ液を作る。

たらいや洗面器などに500mlの水をはり、
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。有効な界面活性剤が使われてい
るかも確認しましょう。)



(2) 対象の表面を拭き取る。

キッチンペーパーや布などに、(1)で作
った溶液をしみこませて、液が垂れないよ
うに絞る。汚れやウイルスを広げないように、
一方方向にしっかり拭き取るようにする。

(3) 水拭きする。

洗剤で拭いてから5分程度たったら、キ
ッチンペーパーや布などで水拭きして洗剤を
拭き取る。特に、プラスチック部分は放置
すると曇ることがあるので必ず水拭きする。



(4) 乾拭きする。

最後にキッチンペーパーなどで乾拭きする。

NITE 独立行政法人 製品評価技術基盤機構

Q 病院に行くのが怖い。定期健診を先延ばしにしてもいいですか？

安心だわ

糖尿病などの持病をもつ方が、通院や治療をせず放置してしまうと、
もし新型コロナに感染した場合に重症化しやすいことがわかっています。
こんな時だからこそ。きちんと受診しましょう。

また、健診を受けるのが遅れると、病気の発見が遅れ、取り返しが
つかなくなる懸念があります。



Q アジア人はBCGワクチンを打っているから感染しても軽症なのだと聞きましたが、本当ですか？

チクンするよ

イテテ...



BCGは結核を予防するワクチンで、欧米など結核が少ない国では、日本のようにワクチン接種
をしていません。新型コロナウイルスの感染者が今のところ欧米に多いため、1つの仮説として
BCGワクチン接種の有無が上げられましたが、現在調査中で、まだ結果は出ていません。

もしBCGワクチンが新型コロナと関係したとしても、**乳幼児期のワクチン接種のことであり、
大人になってからBCGワクチンを接種しても効果は期待できません。**

WHOからより

Q 抗生物質は新型コロナウイルスに効果がありますか？

いいえ、効果はありません。

抗生物質は細菌に対して効果を上げる
もので、ウイルスに対して、効果は
ありません。



細菌



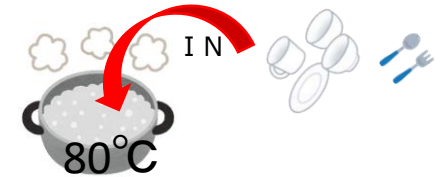
抗生物質



ウイルス

厚生労働省からより

Q 食器を消毒したい、どうしたらいいですか？



消毒用アルコール以外の消毒方法として、食器などは
「80°Cの熱水に10分間さらす」ことが有効であると
されています。

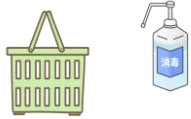
木製のお箸やお椀の中には、
熱に弱いものもあるんだ。
きちんと材質を確かめてね！



Q 安全に食料品を買うにはどうしたらいいの？

WHOからより

可能であれば、買い物のかごの持ち手やカートの手柄を消毒する。



他者と接触しないよう1メートル程度、間隔をあける。



買い物中に目・鼻・口は触らない



家に帰ったら手を洗い冷蔵庫等に保管後も手洗いをする



生で食べる果物や野菜は調理前によく洗う



買い物中は意外と口元に手が触ってしまうのよね。



マスクをすれば安心ですよ！



Q 免疫を高めると良いと聞きました。でも、免疫ってなんですか？

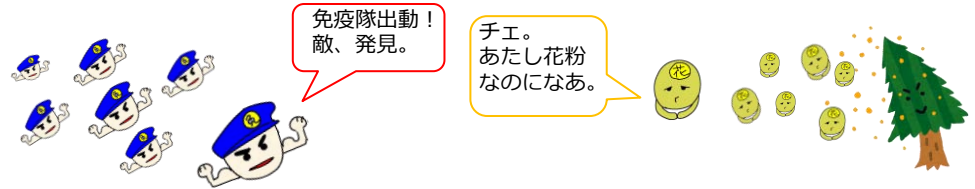
いわゆる「免疫が高い」状態が必ずしも良いとはいえません。

免疫はいわば軍隊のようなもので、敵（ウイルスや細菌などの病原体）が体内に入った時だけに、素早く、ちょうどいい程度に発動されて、沈静化したら引き上げることが適切です。

しかし例えば、花粉症の場合は、敵とみなさなくてよいはずの花粉に反応し、自己免疫疾患と呼ばれる病気では、自分の正常な組織を敵とみなして攻撃してしまいます。

このように、適切ではない場合に免疫が動員されると、つらい症状が出ることもあるのです。

免疫は、とても複雑で繊細なしくみで、未知の病原体にも対抗できる、大切な機能です。睡眠不足が続いたり、十分な栄養をとれていなかったりすると、この機能がうまく働かないことがわかっています。



免疫隊出動！敵、発見。

チエ。あだし花粉なのになあ。

Q 日本も今後、アメリカやイタリアみたいになってしまう可能性はありますか？

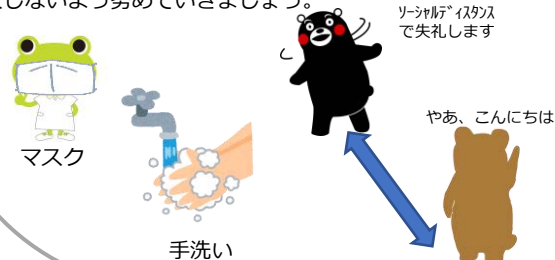
いくつかの国では、感染者が一気に増えたことで、医療機関で受け入れられる範囲を超えてしまいました。

こうなると、平常時であれば治療できたはずの人々が、適切な治療を受けられないために重症化してしまいます。

日本はこれまでのところ、このような事態をまぬがれています。

しかし、根本的な解決策である有効なワクチンができるまでは、また感染が拡大する可能性がどの国にもあると考えられています。

感染者を一気に増やさないことが、病気になった時に助かるために重要なのです。ひとりひとりが今できることを励行し、感染拡大しないよう努めていきましょう。



ソーシャルディスタンスで失礼します

やあ、こんにちは

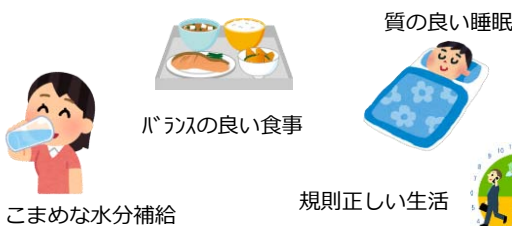
Q 「免疫を上げる」サプリを売っています。その効果はあるのですか？

食べ物やサプリで「免疫を上げる」ことが現時点で科学的に証明されているものは、ないようです。

いずれそういったものがわかってくるかもしれませんが、それまでは「免疫が適切に働くことを妨げない」ための工夫をすることが实际的です。

睡眠や栄養をしっかりとるといった、地味ですが基本的なことをないがしろにしないことが大切です。

また、水分をこまめにとり喉の粘膜を潤すなど、病原体の侵入を防ぐ工夫とも合わせて行くと、感染症の予防にはさらに効果的です。



こまめな水分補給

バランスの良い食事

質の良い睡眠

規則正しい生活

飲食店でも距離を取りましょう！

- ・ 多人数での会食は避ける
- ・ 隣と一つ飛ばしに座る
- ・ 互い遠くに座る

横並びもおススメです。

1時間に1度などルールを決めて換気するのも良いぞ

窓やドアを開けこまめに換気を！

電車やエレベーターでは会話を慎みましょう！

狭い密閉空間ではできるだけおしゃべりしないようにしましょうね。