



家庭内で呼吸器疾患の蔓延を防止するために

手を頻繁にしっかり洗う



- 石鹸と水で最低20秒以上かけて頻繁に手を洗う。
- 石鹸と水が使えない場合は、アルコール濃度60%以上の手指消毒液を使用する。
- ゴミ箱を空にしたり、ティッシュペーパーや類似した廃棄物に触れた後は手を洗う。

クリーニング製品のラベルをよく読む



- 手袋の着用や、換気をよく行うなど、製品ラベルに記載されている使用方法に従う。
- 物の表面に適した家庭用洗剤、および環境保護庁（EPA）に登録されている消毒剤を使用する。
- 製品にウイルスの消毒効果があるか確認する場合は、製品ラベルを読み、ラベル記載の1-800の電話番号に電話するか、またはwww.epa.govを参照する。
- 漂白剤溶液は消毒剤としても使用できます。小さじ4杯の漂白剤を1クォート（4カップ）の水に混ぜるか、大量に使用する場合は、1/3カップの漂白剤を1ガロン（16カップ）の水に混ぜる。

頻繁に触れる物や表面を頻繁に清掃、消毒する



硬い(非多孔質)表面

例: カウンター、テーブル、ドアノブ、手すり、浴室の備品、電灯のスイッチ、トイレ、電話、キーボード、リモコン、タブレット、ナイトテーブルなど、人の手がよく触れる表面。

- 表面やアイテムを清掃して目に見える汚れを取り除き、殺菌するために消毒する。消毒剤を使用する場合、特に食品と接触する場所では表面が最低でも10分間湿ったままの状態から水で洗い流して、空気乾燥する。
- 電子機器に殺菌ウェットシートを使用する場合は、指示事項を慎重に読み、十分な時間表面を湿った状態に保つためウェットシートを何枚使用しても機器に問題がないかを確認してから使用する。

柔らかい(多孔質)表面

例: タオル、リネン、衣類、動物のぬいぐるみ。

- お湯と家庭用洗濯洗剤を使って洗濯し、高温設定で乾燥させる。

詳細については

i

コロナウイルス感染症2019に感染した疑い、または感染が確認されたご家庭における清掃および消毒に関するCDCガイダンス：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html#disinfect>

正しい手洗い方法に関する公衆衛生局のガイダンス：

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> 手洗いに関するメニューをクリック