



いのちを守るために、ご協力ください。 岡健康増進課 TEL 24-1386

## 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために

4月16日、全国に緊急事態宣言が出されてから約1か月。いまだ国内の感染者数は増え続けており、感染者は11,919例となりました(4月24日現在)。

自分が感染しないために、そして、感染させないために、一人ひとりが出来る対策をご紹介します。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。火傷に注意してください。



濃度0.05%に薄めた上で、拭くと消毒ができます。ハイター、ブリーチなど。裏面に作り方を表示しています。

**【注意】**  
 ・専用手袋を着用して行ってください。  
 ・金属は腐食することがあります。  
 ・換気をしてください。  
 ・他の薬品と混ぜないでください。

出典：厚生労働省HPより

### 【主な情報】

- ・0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方…P2
- ・体力維持に。自宅でできるシル・リハ体操を紹介…P4
- ・新型コロナウイルス感染症関連相談情報…P5
- ・自作マスクの作り方…P6

### これって何の数字？

#### 【今月の数字 vol.26】

# 153人 (4/24 現在)

本号作成時点での茨城県内の新型コロナウイルスの感染者数です。

3月17日に第1例目の感染者が確認されてから1か月強で、ここまで増加したことになります。

今後、PCR検査体制の強化により、感染者数はさらに増加することが想定されます。

これ以上患者を増加させないためには、引き続き咳エチケットや手洗い等の対策を行うと同時に「密閉空間」「密集場所」「密接空間」の「3つの密」を避け、不要不急の外出は控えるようにしましょう。

### 新型コロナウイルス感染症情報

市のホームページから新型コロナウイルスに関する情報をまとめて確認することができます。詳しくはこちらの二次元コードから▶

