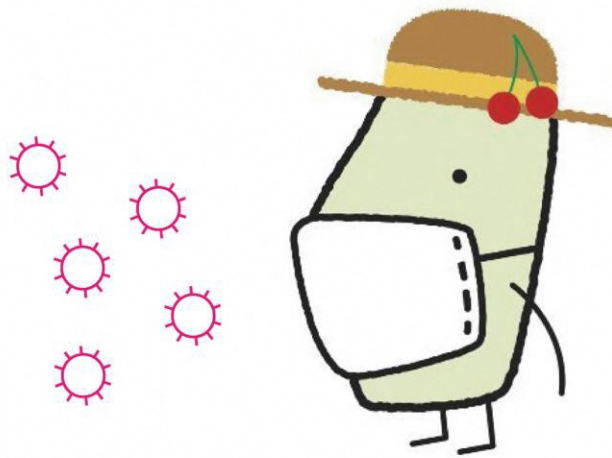




新型^{しんがた}コロナウイルス^{よぼう}予防^{てび}の手引き



ただ^{ただ} ちしき^{ちしき} み^み につけて、^{たいさく} じっせん^{じっせん} 対策^{たいさく} を実践^{じっせん} しましょう！

げんじてん^{げんじてん} での^{ただ} 正しい^{ただ} 情報^{じょうほう} を^{かくにん} 確認^{かくにん} して^{へんしゅう} 編集^{へんしゅう} していますが、^{こんごあたら} 今後^{こんごあたら} 新しい^{じょうほう} 情報^{じょうほう} が^で 出^で る^{ばあい} 場合^{ばあい} もあります。^{さいしんじょうほう} 最新^{さいしんじょうほう} 情報^{かくにん} を^{かくにん} 確認^{かくにん} ください。

制作：山形県

もくじ

ステップ1	<small>しんがた</small> 新型コロナウイルスについて知ろう	p 1-6
ステップ2	<small>ひとりひとり</small> わたしたち一人一人ができること	p 7-9
ステップ3	<small>かてい</small> 家庭や <small>しょくば</small> 職場でできること	p 10-11
ステップ4	<small>とうこう</small> 登校・ <small>しゅっしん</small> 出勤の <small>めやす</small> 目安	p 12-14
ステップ5	<small>ただ</small> 正しい <small>ちやくよう</small> マスク着用と <small>てあらい</small> 手洗い <small>ほうほう</small> 方法	p 15-16
その他	<small>ほか</small> 他にも <small>し</small> 知りたい <small>かた</small> 方へ	p 17
	<small>そうだんさき</small> 相談先	p 18
	<small>あたら</small> 「 <small>せいかつようしき</small> 新しい生活様式」の <small>じっせん</small> 実践例	p 19
	<small>み</small> 身のまわりを <small>せいけつ</small> 清潔にしましょう	p 20-21

初 版：令和2年8月4日

第2版：令和2年9月1日

協力：大蔵村診療所 総合診療医 深瀬 龍先生

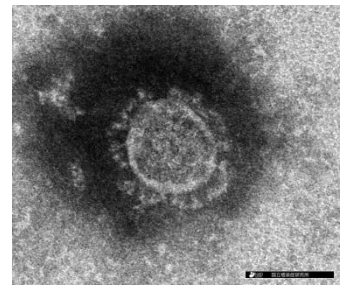
お問合せ先：山形県健康福祉企画課 薬務・感染症対策室

TEL：023-630-2315 FAX：023-625-4294

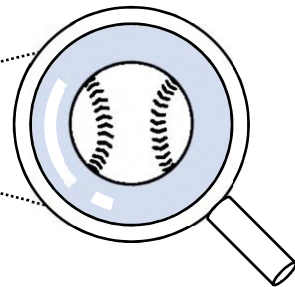
新型^{しんがた}コロナウイルス^しについて知ろう ウイルスとは？

ウイルスは、とても小さく、1ミリメートルの10,000分の1くらいの大きさです。自分^{じぶん}だけでは生きて^いいけず、生き物^いの細胞^{さいぼう}の中^{なか}に入り込んで^{はいこ}増え^ふます。私^{わたし}たちとウイルスとは長^{なが}いつきあいで、人^{ひと}とウイルスはお互^{たが}いに深く関^かわりあいな^かがら暮^くらして^まきました。

よくみられる風邪^{かぜ}症^{しょう}状^{じょう}を引き起^ひこすウイルスの^{ひと}一つとして「コロナウイルス」があります。新型^{しんがた}コロナウイルスもその仲^{なか}間^まです。



新型^{しんがた}コロナウイルス
写真^{しゃしん}：国立^{こくりつかん}感染症^{せんしんしょう}研究所^{けんきゅうじょ}



もし、ヒトの頭^{あたま}の大き^{おお}さが山形^{やまがたけん}県^{けん}くらいなら、新型^{しんがた}コロナウイルスの大き^{おお}さは野球^{やきゅう}のボール^{ぼーる}くらい。

感染するとどんな症状が出るの？

新型コロナウイルスに感染しても何も症状がでないこともあります。基本は「風邪」の症状です。
匂いがわからない（嗅覚障害）・味がわからない（味覚障害）といった症状が出る場合もあります。

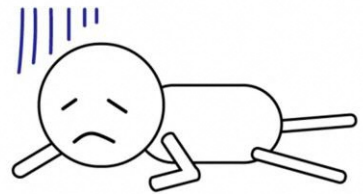
よくある症状



発熱(37.5°C以上)



咳や息苦しさ



だるさ

こんな症状もあるかも？



のどの痛み



鼻水



嘔吐や吐き気



下痢

治療法は？ 症状は重いのか？

決定的な治療法がない

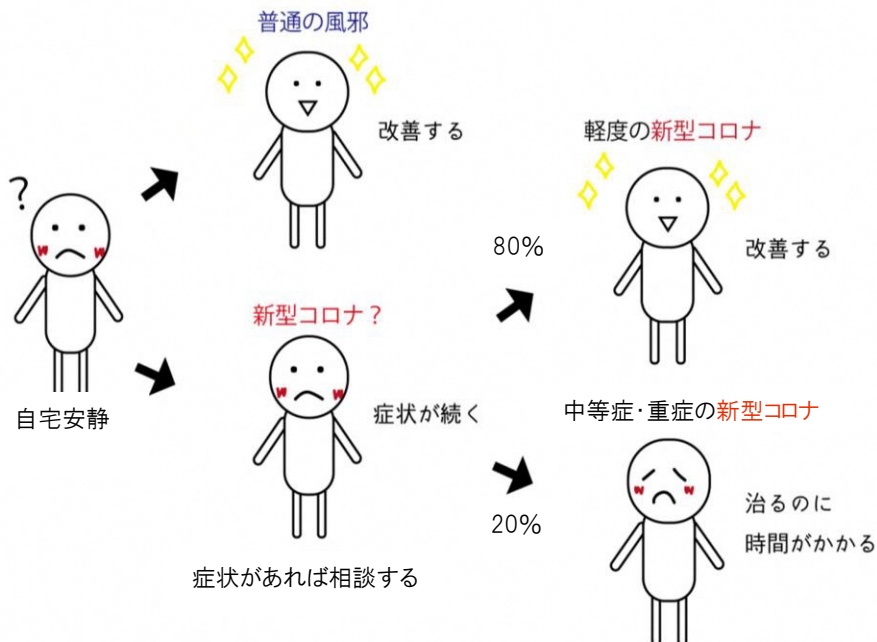
新しいウイルスなので、わからないことも多く、ワクチンや効果の高い薬はまだないため、症状にあわせた治療が行われています。一方、多くの人は自分の免疫（ウイルスなどから体を守るしくみ）だけで治せる病気でもあります。

悪化する割合が普通の風邪より高い

感染しても80%の人は無症状か軽い症状です。しかし、約10%の人は重い肺炎になることがあり、3~5%の人は命にかかわる悪い状態になることがあります。普通の風邪より、悪化する割合が高いのが特徴です。悪い状態になっても特効薬がないため、治療が限られているのが怖いところです。

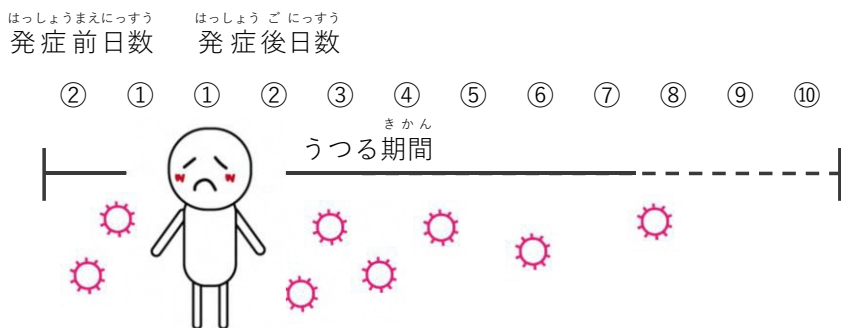
重症になりやすいのは、高齢者、喫煙者と、糖尿病、心不全、慢性呼吸器疾患（気管や肺などの病気）、高血圧、がんなどの病気を持つ人です。

新型コロナウイルス感染症の死亡率は、正確には分かっていませんが、日本国内の死者数は2020年8月30日現在で1,264人です。ただし、毎年流行するインフルエンザが直接の原因で亡くなる人は、2018年で3,323人なのでインフルエンザにも、同じように注意が必要です。



新型コロナウイルスはどこから感染するの？

ウイルスは粘膜の細胞にくっついて体の中に入ります。最初に感染する粘膜は体の表面に近いところにある、鼻、口（のど）、結膜（目）の粘膜です。新型コロナウイルスにかかった人からうつる時期は、症状が出る2日前から、症状が出てから7～10日後くらいまでです。



なぜ広がってしまうの？

新型コロナウイルスに感染しても、症状の重い軽いにかかわらず、約8割の人は、他の人に感染させていないようです。一方、人が密集する場所や、換気が悪い場所など、感染が広がりやすい条件がそろくと、一人から何人にもうつることがあります。

新型コロナウイルスの騒ぎの前、わたしたちは「少しの風邪くらいなら大丈夫だよね」と考えていたと思います。症状がなかったり、軽い風邪の人がいろいろな人と接触することで、新型コロナウイルスはどんどん広がっていったと考えられています。

ですから、国や県をあげて「人と人の接触を減らす」ということが感染拡大を食い止める一番の作戦になるわけです。

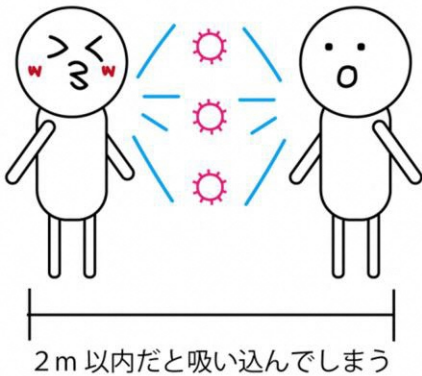
緊急事態宣言とみなさんの協力のおかげで、山形県内の新型コロナウイルス感染症は、いったん収束しました。

しかし、2回目の大きな感染の波がいつ来るか誰もわかりません。1回目乗り越えたわたしたちにできることは、第2波に備えて準備をしておくことです。

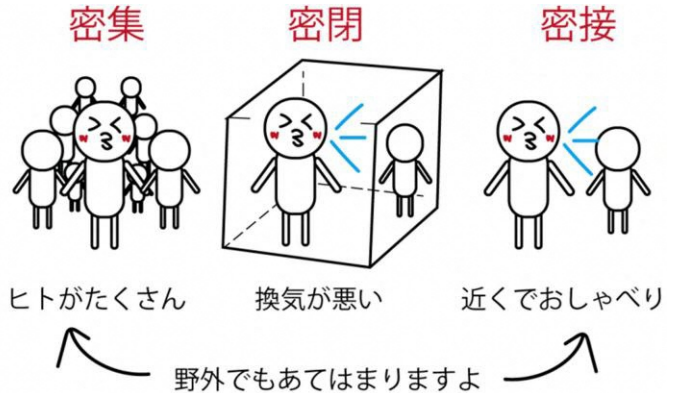
なぜ感染してしまうの？

ウイルスは、飛沫（しぶき）に乗って移動します。飛沫は咳、くしゃみ、大声から発生します。また、嘔吐物（吐いたもの）や便（うんち）が飛び散った時にも発生することがあります。（おしりを洗った水からも！）
 感染している人から出た飛沫はどうやって人に入るのでしょうか？

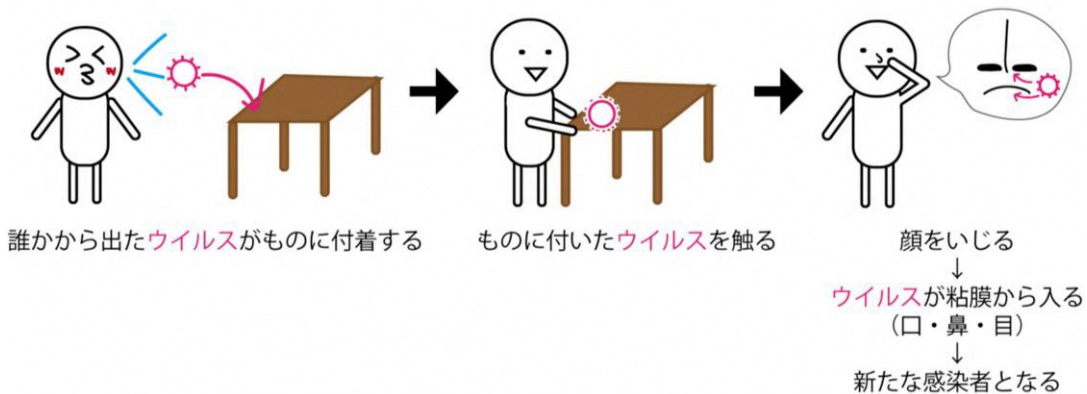
直接吸い込む



吸い込みやすい状況は



手を経由して、粘膜から入る



空中に浮いている飛沫には換気が有効です。物に付着した飛沫には拭き取りが有効です。

インフルエンザは症状が出た人の飛沫などからうつりますが、やっかいなことに、新型コロナウイルスは、かかった人の症状が出る前から飛沫を通してうつてしまいます。これを防ぐためには鼻や口から飛沫を出すのを防ぐマスクが有効です。

不安と差別

新型^{しんがた}コロナウイルスは別^{べつ}の問題^{もんだい}も抱^{かか}えています。「未知^{みち}の感染症^{かんせんしょう}」のほかに、「不安^{ふあん}」と「差別^{さべつ}」という問題^{もんだい}です。



対策^{たいさく}



わたしたちが戦^{たたか}う相手^{あいて}はウイルスです。人^{ひと}ではありません。不安^{ふあん}になったり、心配^{しんぱい}になったりすることは皆^{みな}さん普通^{ふつう}にあると思います。でも、誰^{だれ}かを責^せめたり差別^{さべつ}したりしたからといって解決^{かいけつ}するわけではありません。

新型^{しんがた}コロナウイルス感染症^{かんせんしょう}は、ほぼ世界^{せかい}中に広^{ひろ}がり、大きな影^{えい}響^{きやう}を与^{あた}えています。感染症^{かんせんしょう}は誰^{だれ}でもかか^かる可能性^{かのうせい}があります。誰^{だれ}かが悪いわけでも、誰^{だれ}かのせいでもありません。乗り切^{のりき}るために必要^{ひつよう}なのは、お互^{たが}いに優^{やさ}しさを持ちながら、思いやり^{おも}の輪^わを広^{ひろ}げ、支^さえ合^あうことです。

ひとりひとり

わたしたち一人一人ができること

あたら せいかつようしき 新しい生活様式

むずか 難しいことも、できないこともあります。みな ひとりひとり、皆さん一人一人、「できること」を「できるだけ」やってみましょう！

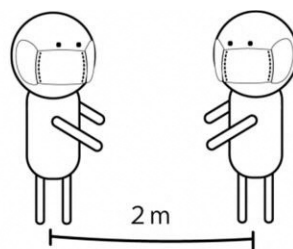
1 | もらわない



石けん手洗いが最強！



アルコールも有効

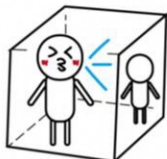


電話・メール・SNSで
心は近距離を保とう！

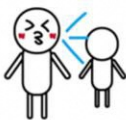
3密を避ける



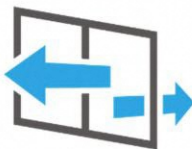
密集



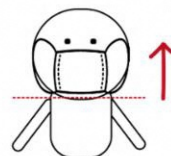
密閉



密接



部屋の換気を徹底する！

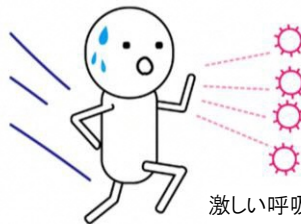


首から上を触らない！

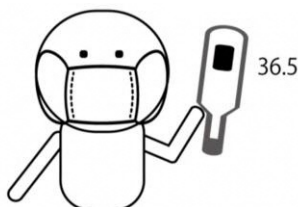
2 | うつさない



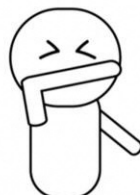
必要時にはマスクをつける
(ばらまき防止)



激しい呼吸に注意!!
(運動・歌・大声などで
より遠くまでウイルスが移動)



毎日検温・体調チェック
(あやしい時は休む+相談)



咳やくしゃみは
腕でふさぐ

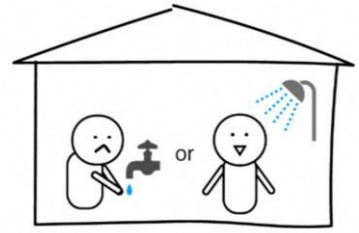


ハンカチやティッシュも◎

3 | もちこまない

家に帰ったら、まず手や顔を洗う。

人混みに行った後は、できるだけすぐにシャワーを浴びる。



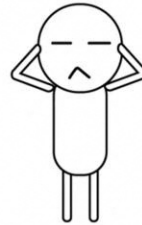
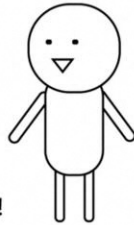
帰ったらまずは
手洗いかシャワー

4 | あなた自身の健康維持に気をつける



日光浴でビタミンD！

1日15分くらい
日光を浴びましょう！



情報と距離をおく
1日1～2回に留める



気分が落ちたり
不安な気持ち



つらい時は
誰かに伝えましょう



筋トレ



ストレッチ

体を動かしましょう！（ジョギング・ダンス・散歩など）



NO！



禁煙に取り組む

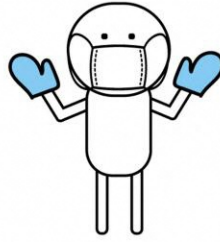
5 | ^{そな}備える



マスク



石けん



可能なら
使い捨て手袋や
クロス、除菌シートも



手指消毒

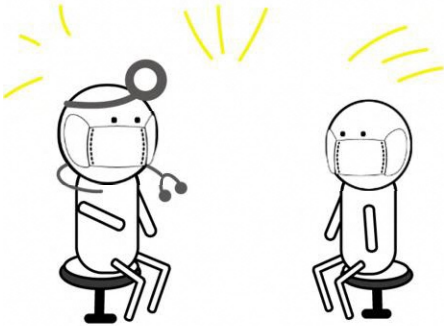


漂白剤

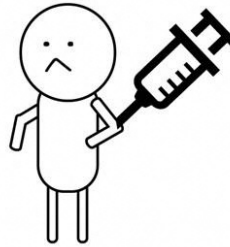


体温計

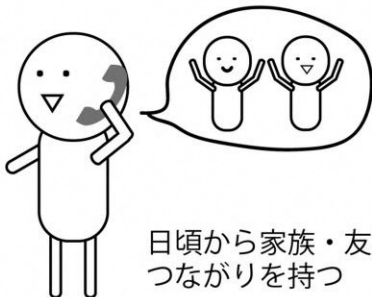
備蓄を用意する



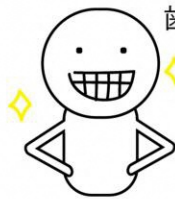
かかりつけを決める
(医院・薬局・歯科)



打てるワクチンは接種する
(インフルエンザや肺炎球菌、
お子さんの定期予防接種など)



日頃から家族・友人と
つながりを持つ



歯をきれいに



運動に取り組む



減酒・禁煙

健康な身体を目指す

家庭や職場でできること

手洗いをこまめにする

出入りをする時には、こまめに手洗い・アルコール消毒しましょう！

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人の
ケアをした時



外にあるものに
触った時



飛沫を吸わない

可能な範囲でやってみましょう

- ・お互いの距離を確保する
- ・こまめに換気する
- ・距離の確保や換気ができない時はマスクを着用する
- ・お互いに咳エチケットを守る

清潔にする

1日1回以上、こまめにウイルスの付いていそうな場所を拭き取りましょう！

皆さんの家庭・職場ではどんなところをよく触りますか？

- ・みんなが使う場所：リビング、冷蔵庫、受付カウンター、コピー機
- ・よく触る所：ドアノブ、電気のスイッチ、パソコン、イスの手すり、リモコン
- ・唾液のつきやすい所：食器、シンクの周辺、洗面所

p 20-21 「身のまわりを清潔にしましょう」も参考にしてください。

あやしい時は休む

何よりも体調があやしければ休むことが最優先です！

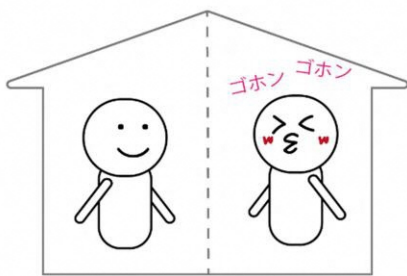
あなたがいないと回らない家事・仕事があっても周囲にウイルスを広げてしまう方が被害は大きくなります。

そのためにも

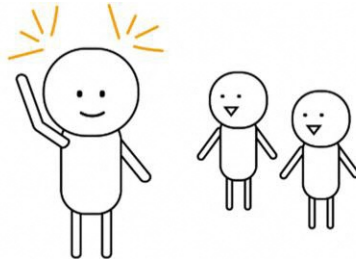
- ・休んだ時の扱いはどうなるのか？
- ・給料は保証されるのか？
- ・休む時はどこに連絡するのか？

きちんとみんなで共有しましょう。

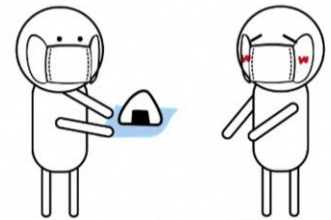
家族が風邪などにかかった時のポイント



部屋をわける



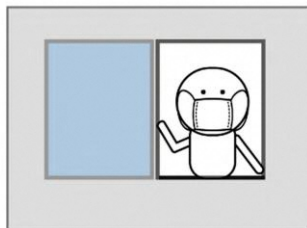
お世話は一人に決める



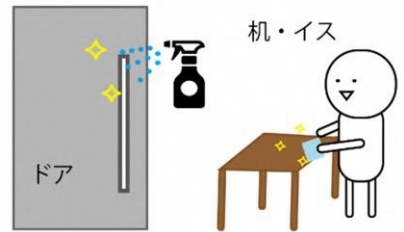
マスクをつける



手をこまめに洗う



換気をしましょう



手で触れる共用部分の消毒



マスク・手袋をつけながら



こまめに洗濯



ゴミはしっかり密閉

登校・出勤の目安

風邪をひいたら休もう

新型コロナウイルスが感染させやすい時期は発症前後とされています。
症状が出る2日前から症状が出た後7～10日目くらいまで感染力があり、
それ以降は感染力はとても小さくなります。

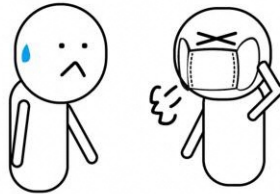
そのため、風邪をひいたらすぐ自宅で休むことが最も重要です。

①



そんなこと言っても
休んでなんかいられないよ

②



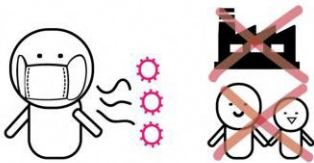
わたしが休んだら
悲しむ人・困る人があるんです

③



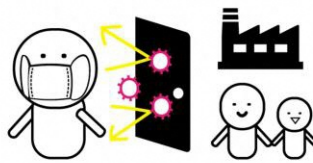
それだけ大切にしたい
人やものがあることは
素晴らしいのです

④



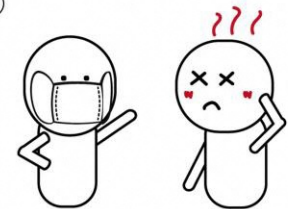
けれど、あなたの「風邪」を大切
な人にうつしたりして、大切な人
やものを守れなくなるかも

⑤



大切な人やものを守るために
風邪を広げないようにしよう

⑥



元気になったら誰かが風邪をひいた時
「休んでいいよ」と言ってあげて
ください

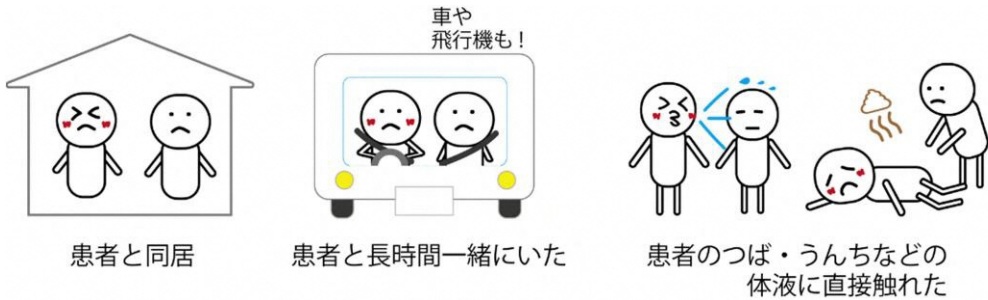
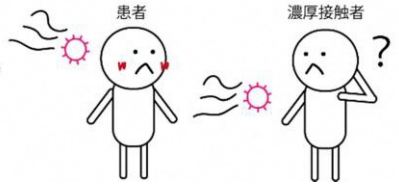
仕事も家事も学校もあると思います。

しかし、感染が拡大した背景には「ちょっとの風邪くらい大丈夫」という、わた
したちの甘い行動がありました。ちょっとした風邪でも休める環境・雰囲気・文化
をつくっていきましょう。

たいちょう ふあん そうだん
体調や不安なことを相談したいときは



のうこうせつしよくしゃ やす
濃厚接触者も休もう
 のうこうせつしよくしゃ かんじゃ ちか かんせん しんばい
濃厚接触者とは患者の近くにいた、感染が心配され
 ひと のうこうせつしよくしゃ じたくたいき ひつよう
る人です。濃厚接触者は自宅待機が必要です。



社員の家族が濃厚接触者になったら？

Question 質問

社員の家族が濃厚接触者と判断されました。

社員は無症状ですが、出勤させてよいのでしょうか？

Answer 答え

家族（同居者）が濃厚接触者と判断されただけでは、社員本人を自宅待機にする必要はありません。ただし、その社員の家庭内ではマスクの着用や手指衛生の徹底など、感染防止対策が必要です。また、社員は自分の体調に注意を払い、体調不良を自覚する場合は出勤を控え、保健所に連絡してください。

※ 家族が学校に通っている場合は、登校の可否について保健所に確認・相談していただくとともに、その結果について速やかに学校に連絡するようお願いいたします（県内で感染が拡大している場合は、自宅待機となる場合があります）。

陰性証明・治癒証明について

「コロナじゃないって検査してもらってこい」と言われた

「検査を受け、陰性と言われて安心したい」

お気持ちは大変よくわかります。

残念ながら、新型コロナウイルスのPCR検査は陰性だったから新型コロナウイルスに感染していないとは言い切れない検査です。（陽性はほぼまちがいないが、陰性の30%は外れている可能性がある）

どの病院・診療所でも「新型コロナウイルス感染症ではない」と保証することはできません。そのため、検査は医師の診断で感染が疑われたときに行う方針となっています。

現時点では、渡航に必要な検査証明を除き、陰性証明・治癒証明を発行することはできないので、職場から証明書を要求しないよう、ご理解をお願いいたします。

参考資料)

新型コロナウイルス感染症患者に対する積極的疫学調査実施要領：国立感染症研究所 感染症疫学センター 新型コロナウイルス情報 一企業と個人に求められる対策一：日本渡航医学会 産業保健委員会・日本産業衛生学会 海外勤務健康管理研究会

—— ステップ 5 ——

正しいマスク着用と手洗い方法

マスク

マスクは1日1枚つけっぱなしでOKですが、水分補給と休憩を忘れず、熱中症に注意し、暑いときは人との距離をとってマスクを外しましょう。

マスクをつけるべき時は、換気の悪い室内や人との距離が取れないところにいる場合は、一方で、屋外で人と十分な距離が確保できる場合などには、状況を見てマスクを外すことが重要です。

なお、2歳未満の子どもでは、窒息や熱中症の危険性があるため、マスクを使用すべきではないとされています。

つける前にプリーツ（シワシワ）を開く

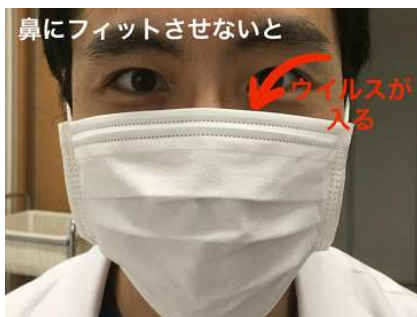


▼正しいマスクのつけ方



※ マスクの裏表は商品によって異なります。パッケージに記載されている説明を御確認ください。

鼻にフィットさせる



飛沫が入るのは「すきま」です。すきまのないようにマスクをつけてください。

よい 悪い 悪い
良い例とダメな例



マスク表面は触らない

- NG！
- ×鼻が出ている
 - ×アゴまでマスクを下げる
 - ×ポケットにしまう

ぎもん
マスクの疑問

Q：休憩や食事の時にはどうするの？

A：ビニール袋に入れて閉じ、仕事の時に再利用しましょう。

(マスクの内側にウイルスが入ってこないように裏返しにたたむ。)

ぬの
 Q：布マスクはどうなの？

A：自分の飛沫を飛び散らせない効果があります。

鼻からアゴまで隠れるように使用してください。

洗剤で洗濯して再利用してください。

▼正しい手洗い



てあら
手洗い

こまめな手洗いが最も有効です。手荒れ予防にハンドクリームもぜひ使用しましょう。

正しい手の洗い方

- 手洗いの前に
- ・爪は短く切っておきましょう
 - ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

洗った後は清潔なタオルか、ペーパータオルで拭きましょう。

(タオルは共用せず、こまめに交換。ペーパータオルは廃棄する。)

他にも知りたい方へ

新型しんがたコロナウイルスのを乗り越えるための説明書せつめいしょ



コロナウイルスってなんだろう？ しょうがくせいむ（小学生向け）



新型しんがたコロナウイルスの3つの顔かおを知ろう！ ~負ふのスパイラルを断ち切るために~



感染者かんせんしゃと接触せつしょくした可能性かのうせいが分かる！ しんがた（新型コロナウイルス接触確認アプリ）



Google Play



App Store

陽性者ようせいしゃが検査結果けんさけつかを登録とうろくすることで、過去かこ14日以内に、1 m以内で15分以上の接触せつしょくがあった人に、接触歴せつしょくれきが通知つうちされます。

個人情報こじんじょうほうを直接使用ちよくせつしようするものではありませんので、安心あんしんして利用りようできます。

※ダウンロードは無料むりようです。

そう だん さき
相 談 先

しんがた
新型コロナウイルスに感染したか心配 (毎日 24時間対応)
かんせん しんばい じかんたいおう

じゅしんそうだん
受診相談センター ☎0120-88-0006

しんがた
新型コロナウイルスに対して不安 (毎日 8:30-18:00)
たい ふあん まいにち

いっばんそうだん
一般相談センター ☎0120-56-7383

けんこう
こころの健康について (平日 8:30-17:15)
へいじつ

県内全域 山形県精神保健福祉センター ☎023-631-7060

山形市 山形市保健所 ☎023-616-7275

村山地域 村山保健所 ☎023-627-1184 (山形市を除く)

最上地域 最上保健所 ☎0233-29-1266

置賜地域 置賜保健所 ☎0238-22-3015

庄内地域 庄内保健所 ☎0235-66-4931

ほか
その他のご相談 (平日 8:30-17:15)
そうだん へいじつ

山形県庁 健康福祉企画課 薬務・感染症対策室 ☎023-630-2315

山形市 山形市保健所 ☎023-616-7274

村山地域 村山保健所 ☎023-627-1100 (山形市を除く)

最上地域 最上保健所 ☎0233-29-1268

置賜地域 置賜保健所 ☎0238-22-3002

庄内地域 庄内保健所 ☎0235-66-4920

※ ちょうかくしょうがい
聴覚障害のある方は健康福祉企画課に FAX でご相談ください。
かた けんこうふくしき かくか そうだん

FAX: 023-625-4294 (平日 8:30-17:15)
へいじつ

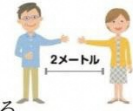
新しい生活様式

実践例

(1)一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける
 - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
 - 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。
ただし、夏場は、熱中症に十分注意する
 - 家に帰ったらまず手や顔を洗う
人混みの多い場所に行った場合は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
 - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする



移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリも活用
- 地域の感染状況に注意する



(2)日常生活を営む上での基本的生活様式

- こまめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に)
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝、体温測定・健康チェック。
発熱または風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3)日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいている時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース



公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する



娯楽、スポーツ等

- 公園はすいている時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン



食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも活用
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座る
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて



イベント等への参加

- 接触確認アプリを活用
- 発熱または風邪の症状がある場合は参加しない



(4)働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 時差通勤でゆったりと
- 対面での打合せ時は換気とマスク着用



◆事業者の皆様は、関係団体が策定した業種ごとの「感染拡大予防ガイドライン」に基づく感染防止対策を徹底していただきますようお願いいたします。



English



中文(简体字)



中文(繁體字)



한국·조선어



Português



Tagalog



Tiếng Việt



やさしいほんご

新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

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。

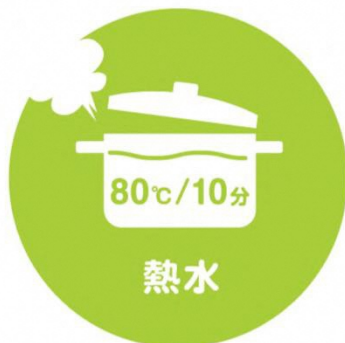


手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

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 0.01% (数百個)
	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、及び一部の洗剤が有効です。



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。

※目や肌への影響があり、取り扱いには十分注意が必要です。
※必ず製品の注意事項をご確認ください。
※金属は腐食することがあります。



有効な界面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」を使って消毒ができます。NITE ウェブサイトで製品リストを公開しています。

[NITE 洗剤リスト](#) 検索

[こちらをクリック](#)



参考

0.05% 以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



【使用時の注意】

- ・換気をしてください。
- ・家事用手袋を着用してください。
- ・他の薬品と混ぜないでください。
- ・商品パッケージやHPの説明をご確認ください。

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水 1L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯) [※] ※次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、濃度が低下して いきます。購入から3ヶ月以内の場合は、水 1L に本商品 10ml (商品 付属のキャップ 1/2 杯) が目安です。
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

(プライベートブランド)

ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
イオングループ (トップバリュ)	キッチン用漂白剤	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
西友 / サニー / リヴィン (きぼんのぎ)	台所用漂白剤	水 1L に本商品 12mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
セブン&アイ・ ホールディングス (セブンプレミアム ライフスタイル)	キッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

※上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。
表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。

洗剤の使い方はこちら▶▶▶

[こちらをクリック](#)





山形県