



自分の家の洗浄と環境消毒

毎日のステップ（一歩一歩）と誰かが感染した際の特別なステップ（一歩一歩）

洗浄と環境消毒の仕方

洗浄と環境消毒の際には使い捨て手袋をしましょう。



洗浄

- 洗剤と水で綺麗にします。頻繁に手の触れる表面は日常的に洗いましょう。
- ハイタッチ表面とは
テーブル、ドアノブ、ライトスイッチ、テーブル、把手、机、電話、キーボード、
トイレ、蛇口、シンク等

環境消毒

- 水と石鹸または洗剤でその場所や物の汚れを除去します。その後家にある消毒剤で消毒します。
- EPA（米国環境保護局）の認証を得た家庭用感染防止洗剤をお勧めします。安全で効果を確認したものにするためにラベルに書かれている使用方法に従います。



多くの製品が薦めているのが:

- *一定時間（製品のラベルに書かれています）表面が濡れている事
- *安全対策：保護具として手袋をする事や製品を使用する際に換気を良くする事

- 使う表面が大丈夫であれば、家庭用の塩素系漂白剤が使えます。
製品が期限切れでない事を確認して下さい。期限の切れていない家庭用の塩素系漂白剤は正しく希釈すればコロナウィルスに効果があります。
メーカーの指示に従って使いましょう。換気を良くします。家庭用の塩素系漂白剤は絶対にアンモニアや他の洗剤と混ぜて使用してはいけません。

漂白剤を最低 1 分濡らせておきます。

漂白剤の消毒液の混ぜ方：

- *水 4ℓに 5 テーブルスプーン（1/3 カップ） または
- *水 940cc に 4 ティースプーン

- アルコール溶液は最低 70%以上

柔らかい表面

柔らかい表面とはカーペット、敷物、ドレープ（厚手のカーテン）等です。

- 石鹼と水かこれらに適した洗剤を使って清掃します。
- 丸洗いでできるもの（可能であれば）はメーカーの指定通りにします。出来るだけ高温の水を設定して洗い、その後完全乾燥させます。



或は

- EPA 登録した家庭用感染防止洗剤を使います。

電気製品

- 電気製品とは：タブレット、タッチスクリーン、キーボード、リモコン等です。
- 家電製品に出来れば拭く事の出来るカバーを掛けましょう。
- 清掃と消毒はメーカーの指定に従いましょう。
 - * 若しやり方が載っていないければ、最低 70%の消毒液で拭き取るかスプレーします。完全に乾かしてください。



洗濯

衣服、タオル、リネン、その他について

- 洗い物をメーカーの指定通りに実施します。出来るだけ高温に設定して洗い、完全に乾燥させます。
- 病気の人を洗う際には使い捨て手袋を着用します。
- 病気の人を洗った物も他の人の物と同時に洗えます。
- 汚れた洗濯物を揺すってはいけません。
- 洗濯籠は消毒すべき表面と同じように洗浄・消毒します。
- 手袋を外し、すぐに手洗いをします。



手を頻繁に洗います

- 貴方の手を石鹼と水で 20 秒間洗います。
 - * 手袋を外した時、病気の人に接触した時は、いつでも直ぐに実施します。
- ハンド・サニタイザー：若し石鹼と水が使えなければ、そして目に見えるほど手が汚れていなければ、最低 60%以上のハンド・サニタイザーが使えます。しかし、手が見て分かるほど汚れていたら、いつでも手を石鹼と水で洗います。
- その他の大切な手を洗う時
 - * 鼻をかんだり、咳やくしゃみをした後
 - * トイレを使った後
 - * 食事を用意するとき、食べる前
 - * 動物やペットに触れたあと



*（例えば幼児など）助けが必要な人の日常的なケアの前後

- 洗っていない手で貴方の目、鼻、口を触らない事

誰かが病気の時

寝室・トイレ／風呂場

（出来れば）病気の人と寝室とトイレ／風呂場を分けましょう。

- 家の中でも（できれば）病気の方は他の人と離れているべきです。
- 若し、別の寝室とトイレ／風呂場があれば：



病気の方の周りを必要な時、例えばその場所が汚された時だけ、綺麗にしましょう。そうすることで病気の方との接触を限定する事が出来ます。

*介護者（ケア・ギバー）は病気の方に清掃用品を供給します。供給品はティッシュ、ペーパータオル、洗剤、EPA（環境保護局）登録感染防止洗剤を含みます。する元気があれば病気の方も自分で清掃出来ます。

- 若しトイレ／風呂場が共有であれば：病気の方は使用後毎回洗浄・消毒して下さい。それが無理であれば介護者は（洗浄と消毒する前に）可能な限り時間をおいて待ってから洗浄・消毒します。
- 家族・介護者の予防策に対しての情報が 있습니다。

食べ物

- 別々に：病気の方は可能であれば自分の部屋で食事をしましょう（もしくは食べさせてもらう）。
- 皿や台所用品を手袋をし、熱湯で洗います：使用済みの全ての皿、カップ・グラス、金属食器を扱う際にグローブを着用します。石鹼と熱湯で洗うか、自動食器洗浄機で洗います。
- 手袋を外した後や使用したものを扱った後では手を洗います。

ゴミ

- ビニール袋使用したゴミ箱：出来れば病気の方のゴミはビニール袋に入れ専用のゴミ箱を使用します。ゴミ袋を動かしたり、ごみを扱ったり、捨てる際には手袋をします。その後手洗いをします。

