

家庭でできる消毒法

1. 感染経路の種類を踏まえた上で、自宅で心掛けたい消毒の仕方（場所、方法など）

1) 感染経路：接触感染、飛沫感染、エアロゾル感染など

感染可能な箇所の消毒：ドアノブ、手すり、便座など、手で触るところ全て

2)消毒の仕方

①消毒剤の種類：次亜塩素酸ナトリウム、次亜塩素酸水、エタノールなどが使われる。

（以下参考）

次亜塩素酸：<http://www.mac.or.jp/mail/141001/02.shtml>

消毒剤：https://www.natural-pharmacy.jp/jp/static/sp/syodoku_list/

②消毒液の作り方（次亜塩素酸ナトリウム、消毒用アルコール、それぞれの用途と長所・短所）

・次亜塩素酸ナトリウム

用途：細菌、ウイルス、真菌（ノロウイルスなどの感染対策に使われている手法）

この消毒液は、ドアノブや手すりなど、物の消毒用に使用。ペーパータオルなどに十分に薬液を含ませて拭いた後、水拭きをする。加湿器で粉霧しないこと。

作り方：

次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方（0.05 パーセント濃度）

・ハイター、キッチンハイター（花王）

水1リットルに本商品25ミリリットルを入れる。

（商品付属のキャップ1杯、またはペットボトルのキャップ約5杯）

・カネヨブリーチ、カネヨキッチンブリーチ（カネヨ石鹼）、ブリーチ、キッチンブリーチ（ミツエイ）

水1リットルに本商品10ミリリットルを入れる。

（商品付属のキャップ2分の1杯、またはペットボトルのキャップ約2杯）

（長所）

・家庭用の塩素系漂白剤（ハイター、キッチンハイター、ブリーチ、ピューラックスなど）には、次亜塩素酸ナトリウムが含まれ、「次亜塩素酸ナトリウム消毒液」を作ることができる。

（短所）

・アルカリ性なので手の消毒には絶対に使用しない、直接手で触れないよう注意する。
・使用するときには、十分な換気を行う。

- ・ 金属部位に使用する場合は、劣化する可能性がある。

・ 消毒用アルコール

用途：細菌、ウイルス、真菌等の殺菌

一般に消毒用は70%エタノールを使用します。ウイルスや細菌の外膜は脂質成分でできているので、膜を溶かして殺します。また、内部蛋白質を変質させます（固定）。家庭内ではスプレーボトルに入れて使用すると便利。市販品もあり。

作り方：

消毒用アルコールの作り方（70パーセント濃度）

99.5%のエタノールを水道水や精製水で希釈する。

（長所）

- ・ 直ぐに乾く。
- ・ 短期間で効力を発揮する（速効性：10秒）。

（短所）

- ・ 手指の油脂分を取ってしまうので、手荒れがおこりやすい。
- ・ アルコール対応の容器を使用する必要がある。
- ・ アルコールの引火に注意する。換気をよく行なう。

・ 次亜塩素酸水

「大分県立看護科学大学の各施設における消毒の対応について」を参照。

3. 自宅に帰宅した際に心掛きたいこと

- 1) 着ていた服の消毒（70%アルコールや次亜塩素酸水のスプレー噴霧）
- 2) 石鹸による手洗いを行なう。
- 3) 必ずうがいをする。水道水でOK

4. その他、日々の生活で個々人が気を付けたいこと

- 1) 新型コロナウイルスに対する危機意識をもつこと。
- 2) 周りにコロナウイルスがいることを絶えず意識すること。
- 3) 入浴、衣類の洗濯、家の中を清潔に保つこと。
- 4) 睡眠、栄養をとり、免疫力をアップさせること。