

## こまめの手洗いと清掃を～基本編～

感染症予防・食中毒予防には、こまめの手洗いと清掃が大切です。今だからの情報も含め、NHS、UK 政府からの推奨される手順・項目をまとめました。

手指消毒用アルコールジェル、除菌クリーナーは手作りすることも出来ます。“手作り編”をご覧ください。

### 手洗いについての基本<sup>1</sup>

- ・ トイレ後、おむつ交換後
- ・ 生肉、生野菜を扱う前と扱った後
- ・ 食事前、食べ物を扱う前
- ・ 鼻をかんだり、くしゃみ、咳の後
- ・ 傷の処置の前と後
- ・ ペットも含め動物に触れた後。餌や籠、檻の清掃後も含めて。

### 今推奨されている手洗い<sup>2</sup>

- ・ 頻回に、石鹼を使った手洗いを 20 秒間（ハッピーバースデーの歌を 2 回歌うと 20 秒）
- ・ 石鹼と水が使えないところではアルコールジェルなどの手指消毒剤を使用。
- ・ 帰宅後すぐに手洗い。
- ・ 咳、くしゃみをするときはティッシュペーパーや袖で口鼻を覆う。手で覆わない。
- ・ 使ったティッシュペーパーはすぐに屑籠へ捨て、手洗いを。
- ・ 手を洗っていない状態で、目、鼻、口を触らないように。

### 清掃についての基本<sup>3</sup>

菌が繁殖しやすい場所（台所やトイレなど）を中心に効果的な除菌目的の清掃が推奨されています。基本的には、ソープと温かいお湯を使って流すか、消毒・除菌効果のあるもの（除菌クリーナー）を使用して除菌します。

---

<sup>1</sup> <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-to-wash-your-hands/>（同下）

<sup>2</sup> <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>（11/4/2020 アクセス）

<sup>3</sup> <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/how-to-prevent-germs-from-spreading/>

週に一度というような定期的な掃除よりも、使用后毎回といった清掃の方が効果的です。ワークトップやまな板の表面を湿った状態で残さず、乾いた状態にすることも大事です。

特に除菌が必要な場所として：

トイレ：便座、ハンドル、リム（トイレの内側、上縁）  
流し、風呂場、シャワーは体調不良の方の使用後  
床は、吐瀉物や排泄物が床に落ちてしまった場合

### 今推奨されている清掃関連の項目について<sup>4</sup>

- ・ 原則は上記の基本と同じです。
- ・ 上にあるホットスポットの他、手で触れる共有部分（ドアノブ、テーブル、テレビなどのリモコン等）の頻回の清掃に心掛けましょう。特に、高齢者の方やリスクの高い方が同居されている場合は殊更大切なことです。
- ・ 使ったティッシュペーパーなどのゴミや清掃に使ったディスポの布などは、ゴミ袋は二重にして、他のゴミとは別扱いにします。最低 72 時間おいてから、収集用のゴミコンテナーに入れます。
- ・ 個々別々のタオルを使用して、共有は避けましょう。
- ・ 付いた菌をまき散らす可能性を防ぐため、洗濯前の衣類を振ったりしない。
- ・ 自宅の洗濯機使用は普段通り。
- ・ 自宅に洗濯機がなく、公共のコインランドリーを使う場合の注意については、原則、隔離期間が完了して更に 72 時間おいてから公共のランドリー—使用することとなっています。

### 最後に：手荒れの予防

- ・ 頻回の手洗い、清掃で手が荒れやすくなることでしょうから、清掃・食器洗い時の手袋の使用や、皮膚保湿剤やハンドクリームの使用にも心掛けてください。
- ・ 市販の保湿剤は色々な製品がスーパー、薬局に置いてあります。例：Aveeno、E45、Aqueous Cream、Sudocrem antiseptic healing cream(ひび割れや痒みにも)。
- ・ 手荒れの際、アルコールジェルはしみるのでディスポの手袋を使う機会が増えるでしょうが、使用後は清掃後のディスポの布などと同様、二重のゴミ袋で捨てる手順です。
- ・ お肌の健康には、健康的な生活習慣(食事、睡眠、水分補給)も大切です。

2020 年 4 月 11 日作成 JSC Connecting Japanese

---

<sup>4</sup> <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection>