

感染リスクを減らす

感染リスクを減らすことは、人々が COVID-19 および他の感染症への感染を防ぐ上で重要なことです。コロナウイルスは、以下の方法によって感染者から広がります。

- 咳、くしゃみによる呼吸器飛沫
- 手を触ったり、握手をするなどの親密な個人的接触
- ウイルスがついてる物や表面を触り、手を洗う前にその手で口、鼻、目を触る

病人が咳やくしゃみをした時の飛沫を吸い込まないようにするため、彼らと約 2 メートル距離を置くことは、重要なことです。

手を洗う

石鹸と水で手を洗うことは、感染を減らす最も効果的な方法です。

- 最低 20 秒間石鹸と水で手を頻繁に洗いましょう。
- 手洗い場が利用できない場合、アルコールベースの消毒剤(ABHR)を使って、手をきれいにすることもできます。ただし、手が目に見えて汚れていない場合に限りです。手が目に見えて汚れている場合は、手を拭いてからアルコールベースの消毒剤を使うと効果的に手をきれいにできます。
- 洗っていない手で顔、目、鼻、口を触らない
- 定期的によく触る表面をきれいにし、消毒する
- 食べ物、飲み物、カトラリーを共有しない、など。

適切な手の洗い方についての詳細は下記をご覧ください。

- [BC 疾病管理センター:手洗い](#)
- [手洗い:細菌の拡大を防ぐ \(HealthLinkBC ファイル #85\)](#)
- [カナダ公衆衛生庁:COVID-19 の拡大を減らす:手を洗う \(PDF 298KB\)](#)

掃除および消毒

家を定期的に掃除、消毒することは、COVID-19 を含む病気の拡大防止につながります。

- 水と石鹼(例、液体食器洗い洗剤)や一般的な家庭用除菌ウェットティッシュを使い、表面の汚れ、くず、油およびその他破片などを掃除しましょう。
- よく触る表面(例：カウンター、テーブル、ドアノブ、トイレ、食器洗い場、蛇口など)は、少なくとも 1 日 1 回は掃除しましょう。
- 消毒する前に、石鹼または洗剤で掃除しましょう。
- 可能なら、市販の消毒剤を使いましょう。市販の消毒剤が手に入らない場合、家庭用漂白剤と常温の水（お湯は使用しないでください）を特定の割合で混ぜたもので家庭内を消毒することができます。家庭用消毒剤は、必ず水で薄めてください。
- すすぎと乾燥の推奨は消毒する過程で重要な項目です。

掃除と消毒、および漂白剤と水の消毒溶液の作り方一覧の詳細については、[掃除と消毒](#)をご覧ください。

COVID-19 またはその他の感染症の拡大を減らす方法についての詳細は、下記をご覧ください。

- [BC 疾病管理センター:マスク](#)
- [BC 疾病管理センター:物理的距離の確保 \(PDF 297KB\)](#)
- [自主隔離と COVID-19](#)

最終更新：2020 年 9 月 17 日

HealthLinkBC ファイルトピックスに関しては、www.HealthLinkBC.ca/healthfiles をご覧いただくか、お近くの公衆衛生局をお尋ねください。緊急を要しない健康情報および助言については、www.HealthLinkBC.ca をご覧いただくか、**8-1-1**(フリーダイヤル)までお電話ください。耳が不自由な方、難聴の方は、**7-1-1**までお電話ください。依頼に応じ、翻訳サービスは、130以上の言語で利用可能です。