

# 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために

新型コロナウイルス感染症についての首相官邸及び厚生労働省ホームページをもとに北九州市作成(3月13日現在)

保健福祉局保健衛生課 ☎582・2430

## ■ 次の症状がある人は 帰国者・接触者相談センターへ (24時間対応)

☎ **522・8745**

聴覚に障害がある人は

📠 **522・8775**

○風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている。(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む)

○強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。

※高齢者や持病のある人は、上記の状態が2日程度続く場合。

## ■ 毎日の生活で気をつけること 手洗い

帰宅時や調理の前後、食事前などに、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒をする。

洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしましょう。

## 咳エチケット

くしゃみや咳をするときは、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻を押さえる。

換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。

最新の情報は、市のホームページ(アドレスは表紙参照)や厚生労働省のホームページ(<https://www.mhlw.go.jp/index.html>)でお知らせしています。



厚生労働省  
ホームページ  
QRコード

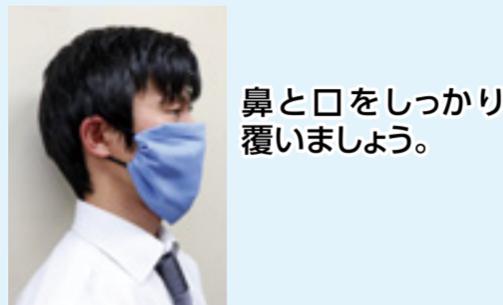
## 簡易布マスクと消毒液の作り方

新型コロナウイルスの感染経路には、現時点では飛沫感染(感染者のくしゃみや咳、唾などに含まれるウイルスを吸い込むことによる感染)と、接触感染(ウイルスが付着した手で、目や鼻、口などを触ることによる感染)があります。ここでは、家庭で簡単にできる布マスクと消毒液の作り方を紹介します。

### ■ ハンカチで作る簡易布マスク

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫とそれらに含まれるウイルスなど病原体の飛散を防ぐ上で効果があります。

- ① ハンカチとゴムを用意します。
- ② ①の点線で三つ折りにします。
- ③ 両端にゴムを通し、点線で折ります。
- ④ 片側をもう一方の布の中に折り込みます。
- ⑤ 大きさを調節します。



鼻と口をしっかりと覆いましょう。

※布マスクは、家庭用塩素系漂白剤を使って洗濯をする、洗濯後にアイロンをかけるなど清潔に使用しましょう。

### ■ 家庭用塩素系漂白剤(塩素濃度約5%の場合)で作る消毒液

物に付着したウイルスはしばらく生存します。水で薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤(主成分が次亜塩素酸ナトリウム)をペーパータオルなどに含ませて拭いた後、水拭きしましょう。

＜消毒液の作り方＞ ※必ず、製品に記載された「使用上の注意」をよく読んでから作ってください。

濃度	0.05%	0.1%
用途	手すりやドアノブ、スイッチなどの消毒	トイレの消毒や嘔吐物などの処理
薄め方	①500ミリリットル用ペットボトル1本分の水を用意する。 ②ペットボトルのキャップ1杯分(5ミリリットル)の家庭用塩素系漂白剤を①に入れる。	①500ミリリットル用ペットボトル1本分の水を用意する。 ②ペットボトルのキャップ2杯分(10ミリリットル)の家庭用塩素系漂白剤を①に入れる。

- ＜注意事項＞
- 製品によって使用方法が異なるため、記載されている「使用上の注意」をよく読んでから使用する。
  - 手荒れの可能性があるため、手袋をして使用し、手指の消毒には使用しない。
  - スプレーボトルでの吹きかけは、ウイルスを拡散させる恐れがあるのでやめる。
  - 直射日光を避けて、子どもの手の届かない場所などで保管し、早めに使い切る。