

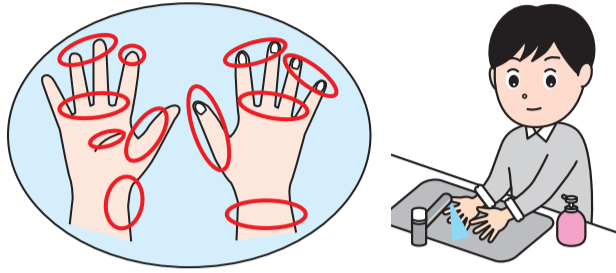
### 日常生活で気を付けること

- インフルエンザと同様に手洗いや咳エチケットなどの感染予防対策が有効です。
- 流水と石けんによる手洗いをこまめに行いましょう。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事の前などにこまめに手を洗いましょう。口や鼻、目等に触る前には手洗いを徹底しましょう。
  - 咳をする場合には、マスクの着用や口や鼻をティッシュでおおう等の咳エチケットを守りましょう。
  - 高齢の方や基礎疾患のある方は、できるだけ人混みを避けるなど、より一層注意してください。

### こまめに手を洗いましょう!

#### 《汚れが残りやすいところ》

- 指先
- 指の間
- 親指のまわり
- 手首
- 手のしわ



- ①石けんを泡立て、手のひらをよくこする
- ②手の甲をのぼすようにこする
- ③指先・つめの間をよくこする
- ④指の間を洗う
- ⑤親指と手のひらをねじり洗います
- ⑥手首も忘れずに洗う
- ⑦流水で石けんをよく洗い流す
- ⑧清潔なタオルやペーパータオルで拭き取って乾かす

### 咳・くしゃみが出るときの3つの咳エチケット

- ① マスクを着用する  
鼻から顎までをおおい、隙間がないようにつけましょう。
- ② ティッシュ・ハンカチで口・鼻をおおう  
ティッシュは使ったらすぐにゴミ箱に捨てましょう。ハンカチは使ったらなるべく早く洗いましょう。
- ③ 袖で口・鼻をおおう  
マスクやティッシュ・ハンカチが使えないときは、袖や上着の内側で口・鼻をおおひましょう。

### 家庭内の消毒をおこないましょう

手指がよく触れるものの表面の消毒には、**0.05パーセント次亜塩素酸ナトリウム液** (塩素系漂白剤の成分) が有効です!



#### 手指がよく触れるものの一例

ドアノブ、取っ手、照明等のスイッチ、テーブル、いす、パソコンのキーボード、リモコン、電話機、水道の蛇口、冷蔵庫のとびら、便器のふた、便座

#### 【0.05パーセント次亜塩素酸ナトリウム液の作り方】

一般的な家庭用の塩素系漂白剤は、塩素濃度が約5パーセントなので100倍に薄めて作ります。塩素系漂白剤が素手につかないようにビニール手袋を着用しましょう。

- ① 500mlのペットボトルに水を入れる
- ② ペットボトルのキャップに塩素系漂白剤を入れる  
キャップ1杯はおよそ5ml
- ③ 洗面器やボウルなどに①と②を合わせてよく混ぜる

#### 【消毒の方法】

キッチンペーパー等に十分液を含ませて、手指が触れる部分をよく拭き取りましょう。5~10分後に水拭きしましょう。

水拭きを忘れずに!!

5~10分後

### 台東区制作番組のご案内 (下町You・Iチャンネル11ch)

問合せ 広報課CATV担当 TEL (5246) 1041

#### (仮) 東京音楽学校奏楽堂が育んだ日本の懐かしい調べ

少しでも潤いのある時間を過ごしていただくため、東京藝術大学と協力して、日本のなつかしい調べをお届けする予定です。

放送時間 4月26日(日)~5月16日(土)午前9時20分、午後1時20分、午後5時20分、午後9時20分

※詳しくは、台東区制作番組 (CATV) 番組ガイドをご覧ください。



### 自宅でもできる! 役立つ! 動画紹介 台東区が制作した番組を台東区公式Youtubeでも配信しています。



●やってみよう! ころばぬ先の健康体操



●食品衛生すごく~食中毒にならないで!



●親子で実践! てあそび・ふれあいあそび

