

ハウスクリーニング業における新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン

2020 年 11 月 1 日策定

2021 年 11 月 1 日改定

公益社団法人 全国ハウスクリーニング協会

1. 本ガイドラインについて

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」（2020 年 5 月 4 日）においては、「今後、感染拡大の予防と社会経済活動の両立を図っていくに当たっては、特に事業者において提供するサービスの場面ごとに具体的な感染予防を検討し、実践することが必要になる。」とされたところです。

特にハウスクリーニング業では、ハウスクリーニング業務を通して、感染拡大の予防（訪問先への感染防止、訪問先からの感染防止、各事業所内において従業員同士の感染を広げない、従業員が日常生活で感染しない）と社会経済活動の両立を図っていくに当たって、サービスを提供する訪問先での清掃活動に応じて具体的な感染予防を検討し、実践することが重要となります。

このため、ハウスクリーニング協会においては、政府の基本的対処方針を踏まえ、専門家会議提言において示された感染拡大を予防する「新しい生活様式」の実践例も踏まえつつ、基本的考え方と具体的取組を以下についてガイドラインを作成し、各事業者に要請するものです。

①従業員の感染予防対策・健康管理

②各ハウスクリーニング事業者が受託する、多種多様な住居内の各設備を居住者の理解を得て、個々の住居の実情に応じた感染予防対策及び居住者に対し協力を求める。

ハウスクリーニング業の従業員は、感染拡大を予防することに加えて、従業員の安全を確保するためにも業界をあげて本ガイドラインを普及する必要があります。

なお、新型コロナウイルスの最新の知見や今後の各地域の感染状況等を踏まえて、本ガイドラインは随時見直すこととします。

2. 感染防止のための基本的な考え方

ハウスクリーニング業は、個々人の社会活動・感染防止のために、衛生管理・健康的な快適環境維持に必要不可欠です。

ハウスクリーニング業務を提供する住居においては、依頼者の意向を確認し、住居の規模やサービス提供部位を十分に踏まえ、住居内において、従業員のほか、依頼者及びその家族への新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、最大限の対策を講じつつサービスを提供する必要があります。

特に、①密閉空間（換気の悪い密閉空間である）

②密集場所（多くの人が密集している）

③密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる）

という3つの条件（いわゆる「三つの密」）が重なる場では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられ、作業における三つの密を避けることはもちろんのこと、住居内に「三つの密」を生じる場があれば、ハウスクリーニングの立場から依頼者に対し報告の上、三密の解消を求めることも必要となります。

また、ハウスクリーニング事業者の自社内勤務に当たっては、事務所内で「三つの密」を回避するとともに、業務に応じて可能な限り、テレワークやオンライン会議の導入、時差通勤を行う。

なお、従業員への教育も、小グループでの実施や、可能な限りオンライン教育を導入する。

本ガイドラインは、ハウスクリーニング業務を通して、感染拡大の予防（訪問住居における交差感染を防ぐ・従業員が感染を広げない・従業員が感染しない）を徹底することを趣旨とします。

3. 事業所における対策

(1) 従業員の健康管理

- ・従業員に対して、可能な限り朝夕2回の体温測定を行った上で、その結果や症状の有無を報告させ、発熱やせき等の症状がある者は自宅待機とする。特に、息苦しさ、だるさ、味覚・嗅覚障害といった体調の変化が無いか重点的に確認する。また、新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある場合、過去14日以内に政府から入国制限されている、または入国後の観察期間を必要とされている国・地域などへの渡航並びに当該在住者との濃厚接触がある場合においても、自宅待機とする。

① 日常の感染リスクの回避

- ・人と接触するときは、必ずマスクを着用し、効果の高い不織布マスクを選び、布やウレタン製のマスクの着用は避ける。また、自分の顔にぴったりなサイズを選び、ワイヤーを鼻に沿わせて曲げフィットさせることが重要。着用中でも咳エチケットを徹底をする。
※巻末資料「マスクの正しい知識」(P13、14)に詳しい情報を記載。
- ・出勤前に体温を計測し、37.5℃以上の発熱や症状がある場合は管理者等に報告し、出勤しないことを徹底する。なお、各施設でも体温計を常備し、勤務中に具合が悪くなった従業員は、直ちに帰宅させる。
- ・朝夕礼時には各従業員の体調を確認する。健康観察アプリ（有料・無料あり）を活用し、従業員の毎日の健康状態を把握することに努める。
- ・石けんや流水による手洗い（30秒以上）の徹底をする。
- ・ユニフォームや衣服はこまめに洗濯する。従業員が自己管理している場合は、こまめに洗濯するよう徹底する。
- ・新型コロナウイルス感染症についての相談目安及び「管轄の保健所」、「帰国者・接触者相談センター」の連絡先を従業員に周知する。
- ・従業員同士、従業員と管理者等との報告・連絡・相談はメール及び携帯電話にて行うことが望ましい。

② 濃厚接触者とは

- ・患者と同居あるいは長時間の接触(車内・航空機内等を含む)があった者。
- ・適切な感染防護(マスクの着用など)なしに患者を診察、看護もしくは介護をした者。
- ・患者の気道分泌液もしくは体液などの汚染物に直接触れた可能性のある者。
- ・その他:手で触れることのできる距離(1メートル)で、必要な感染予防策なしで

患者と 15 分以上の接触のあった者。
(実際には、この定義をもとに、保健所が患者、または家族や会社などから聞き取り調査をし、状況に応じて総合的に判断します。)

③ 濃厚接触者またはコロナウイルスの陽性になった場合

- ・新型コロナウイルス感染症と診断された場合や、新型コロナウイルス感染症患者と濃厚接触があり、保健所から自宅待機等の措置を要請された場合は、速やかに管理者等に報告する。管理者は当該従業員が訪問作業した家庭の担当者に報告する。
- ・管理者は、自宅待機となった従業員等の健康状態を毎日確認し、記録する。
- ・これらの報告を受ける管理者や担当者及び取り扱う情報の範囲を定め、従業員に周知を行う。
- ・発熱などの症状がある場合には、まずは「かかりつけ医」や身近な医療機関に電話で相談する。「かかりつけ医」がいない場合は、「受診・相談センター」に相談すると、診療・検査医療機関を紹介してもらえる。
事前に地域の「受診・相談センター」の連絡先を従業員に周知しておく。

④ 配慮が必要な従業員への対応

◎基礎疾患を持つ従業員への配慮

- ・感染予防のために、本人の希望も踏まえて、通勤方法の弾力的運用や就業上の配慮を行うことが望ましい。健康診断で入手できる情報には限りがあるため、本人からの申し出ができる環境を整えておく。
- ・健康診断結果や治療情報といった健康情報は個人情報保護法における要配慮個人情報であり、産業医や保健師もしくは衛生管理者が厳重に管理を行い、感染予防対策のみに利用されることを、本人に伝えておく。
- ・「就業上の配慮や措置」の内容については、産業医が選任されていれば産業医の意見を聴取して勘案し、業務とのバランスも考慮して、本人と協議して対応する。

◎高年齢従業員への配慮

- ・65 歳以上の高齢者と 60～64 歳の高年齢従業員で心臓や呼吸器に基礎疾患を持っている人。
- ・一般に重症化する危険が高くなるため、個別に配慮が必要か検討する。
- ・時差出勤などの配慮が可能な場合には、希望する従業員に対して自己申告を促す。

◎同居家族に重症化リスクの高い人がいる従業員への配慮

- ・従業員からの申し出をもとに確認する。

- ・医学的な判断は主治医からの意見や、産業医・保健師等の産業保健専門職に確認したうえで、会社が必要に応じて在宅勤務・テレワーク(完全・一部)導入、通勤ラッシュを避けた時差出勤、時差出勤と在宅勤務を併用した勤務体制などの可否を検討する。
- ・感染を過剰に恐れている従業員がいる可能性もあるので、本人とよく話し合い、過度な対応にならないように注意が必要である。
- ・産業保健専門職がない場合は、産業保健総合支援センター、産業保健総合支援センター地域窓口(通称:地域産業保健センター)などに助言を求めることができる。

⑤ その他の注意事項

- ・新型コロナウイルス感染症についての相談目安及び「管轄の保健所」、「帰国者・接触者相談センター」の連絡先を従業員に周知する。
- ・従業員同士、従業員と管理者等との報告・連絡・相談はメール及び携帯電話にて行うことが望ましい。
- ・夏季は、マスク等の着用による熱中症の危険性が高まるため、こまめに休憩と水分補給を行う。
- ・本ガイドラインに示した対応策やマスク・手袋等の個人防護具の着脱について、作業前の十分な教育が必要である(巻末 P13 からに掲載)。特に外国人従業員には日本語能力に応じて教育方法に配慮する。

(2) 通勤

- ・テレワーク(在宅やサテライトオフィスでの勤務)、時差出勤、ローテーション勤務(就労日や時間帯を複数に分けた勤務)、変形労働時間制、週休3日制など、様々な勤務形態の検討をする。
労働時間の適正な把握や適正な作業環境の整備などに配慮する。
- ・自家用車、自転車など公共交通機関を使わずに通勤できる従業員には、これを励行する。
- ・それ以外の従業員についても、時差出勤の励行などを図る。また、公共交通機関を利用する従業員には、マスクの着用や、私語をしないこと等を徹底する。

(3) 事業所での休憩・休息スペース

①事業所において

- ・共有する物品(テーブル、椅子等)は、定期的に消毒する。
- ・使用する際は、入退室の前後の手洗いを徹底する。
- ・喫煙を含め、休憩・休息をとる場合には、屋外であっても1～2m以上の距離

を確保するよう努める、一定数以上が同時に休憩スペースに入らない、屋内休憩スペースについては常時換気を行うなど、いわゆる「三つの密」を避けることを徹底する。

- ・休憩・休息スペースにおいても、原則としてマスクを着用する。
- ・飲食については、時間をずらす、椅子を間引くなどにより、1～2 m以上の距離を確保するよう努める。施設の制約等により、これが困難な場合も、対面で座らないように配慮する。

②トイレ

- ・便器は通常の清掃で構わないが、不特定多数が使用する場所は清拭消毒を行う。
- ・便器に蓋がある場合、蓋を閉めてから汚物を流すよう表示する。
- ・共用のタオルは禁止し、ペーパータオルを設置するか、従業員に個人用タオルを持参してもらう。
- ・常時換気扇はオンにしておくなど換気に留意する。

(4) 採用面接

- ・対面での面接は、社内に入る時に手洗いや消毒、マスクの着用を求める。
面接当日の健康状態・体温が 37.5 度以下を確認し、体調不良や体温が高い場合は、面接日変更等の連絡を入れるよう指導する。
面接時には、パーテーションを設け、マスクを使用し、待機場所では密にならないようイスなどの間隔を 1～2 m あけるようにする。設備上難しい場合は、密にならないよう配慮する。
- ・採用説明会等は、テレビ会議等での実施が望ましい。

(5) 従業員に対する協力のお願い

- ・従業員に対し、感染防止対策の重要性を理解させ、日常生活を含む行動変容を促す。このため、これまで新型コロナウイルス感染症対策専門家会議が発表している「人との接触を 8 割減らす 10 のポイント」や『『新しい生活様式』の実践例』を周知するなどの取組を行う。
- ・公共交通機関や公共施設を利用する従業員には、マスクの着用、咳エチケットの励行、車内など密閉空間での会話をしないこと等を徹底する。
- ・新型コロナウイルス感染症から回復した従業員やその関係者が、事業所内で差別されるなどの人権侵害を受けることのないよう、従業員を指導し、円滑な社会復帰のための十分な配慮を行う。
- ・発熱や味覚障害といった新型コロナウイルス感染症にみられる症状以外の症状も含め、体調に思わしくない点がある場合、濃厚接触の可能性がある場合、同

居家族で感染した場合等は、各種休暇制度や在宅勤務の利用を推奨する。

(6) 車 両

- ・車両の使用中はエアコンによる外気導入や窓開け等の車内換気を行うよう促す。

(7) 職場における新型コロナウイルス感染拡大を防止するためのチェックシート

- ・職場での対策の実態を把握し、すぐできることを確実に実施することが大切。
厚生労働省の下記アドレスよりダウンロードし活用しよう。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000657665.pdf>

4. 訪問先における具体的な対策

(1) リスク評価

ハウスクリーニング事業者は、依頼者の協力のもと、新型コロナウイルス感染症の主な感染経路である①接触感染と②飛沫感染のそれぞれについて、従業員や依頼者等の動線や接触等を考慮したリスク評価を行い、そのリスクに応じた対策を検討する。

①接触感染のリスク評価

家族が共有する物品や共用するドアノブなど手が触れる場所を特定し、これらへの接触の頻度を評価する。高頻度接触部位（例：テーブル、椅子の背もたれ、ドアノブ、電話、テレビ、冷蔵庫、蛇口、トイレ、各種スイッチ（換気扇、ガス・IH、湯沸かし器、空調、電気、トイレ洗浄機、リモコン、キーボード、タッチパネル、等）には特に注意し、清掃依頼がなく必要がない場合は手を触れないこと。

②飛沫感染のリスク評価

住居内における換気の状態を考慮しつつ、人と人との距離がどの程度維持できるか、住居内で大声などを出す場所がどこにあるか等を評価する。特に食卓周りはマスク非着用の場所であるため、リスク評価にあたり留意し、①同様に、清掃依頼がなく、必要がない場合は手を触れないこと。

(2) 住居内の各所における清掃・洗浄の対応策

通常の清掃以外の対応策については、依頼者の確認を得て行う。

①基本原則

新入社員教育に感染予防対策事項を周知させておくと共に、社員名簿に基づき次の管理・記録を行う。

②訪問前の体調管理

- ・個々の社員に対して出勤前の検温や体調（熱、咽頭痛、咳、倦怠感、下痢等の症状）の自己申告により作業従事の制限を行う。厚生労働省の指針では、感染の疑いがある下記症状の場合、保健所や都道府県等が設置している電話相談窓口などに相談してほしいとしている。

「息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある」

「高齢者や基礎疾患がある人で、発熱やせきなどの比較的軽い風邪症状がある」

「比較的軽い風邪が続く」

の3項目

- ・清掃は、住居内の交差感染を防止する重要な役割を果たします。接触感染を防ぐために居住者全員が触れる高頻度接触部位については、依頼者の許可を得て（契約時に必要事項として消毒する旨を事前に通知しておくことも重要）消毒を行う。

界面活性剤含有の洗剤でほこりや汚れを除去し、蓄積させないようにする。さらに、清掃後に次亜塩素酸ナトリウム溶液、消毒用エタノールなどで消毒することが望ましい。

なお、手が触れることが少ない高所部分や床面の清掃は、通常の清掃を基本とする。

- ・清掃依頼時に接触部位の消毒の可否を確認する。
消毒が有料となる場合が考えられることから、事前にどこまで消毒をするかの確認は重要となる。

③訪問時

- ・訪問前に手指消毒を励行する。
- ・訪問時は、使い捨て手袋をしておくことが望ましい。
- ・インターフォンのボタン、玄関のノブは不特定多数が触れるので、使い捨て手袋をし、直接指を触れないよう留意する。
- ・持ち込む資器材は、消毒済みであることが依頼者に分かるようにビニール袋に入れておくなどするのが望ましい。

④作業上の留意事項と各エリア・場面の共通事項

- ・作業前後（作業時間が長い場合は作業中でも適宜行う）に石けんや流水による手洗い（30 秒以上）及び手指消毒を行う。なお、手洗い設備がない場合は擦式アルコール製剤を使用する。
- ・洗っていない手で目、鼻、口に触れない。
- ・マスクを着用する。
- ・作業前及び作業中は換気を行う。（空気の入れ替えができるよう、2つの窓を同時に開けるなどの対応も考えられる）
- ・人との接触を避け、対人距離を確保（できるだけ2 mを目安に（最低1 m））するよう努める。
- ・作業中に頻繁に触れる箇所を特定し、触れる回数が最低限になるよう工夫する。
- ・養生が必要な場合は、常に消毒済みのものを使用する。
- ・作業後に資機（器）材（例：ウエス・洗剤容器・モップ・ほうき・ちり取り等の柄など）の手入れ・消毒を行う。熱水処理する場合は、80℃で10 分間の処理を基本とする。

- ・依頼者への報告・連絡・相談はメール及び携帯電話にて行うことが望ましい。

⑤トイレ・洗面所（※感染リスクが比較的高いと考えられるため留意する。）

- ・作業前後（作業時間が長い場合は作業中でも適宜行う）に石けんや流水による手洗い（30 秒以上）及び手指消毒を行う。
- ・マスクのほか、使い捨て手袋を着用する。
- ・便器内の作業時は、飛沫感染を防止するため、顔を覆うことができる物（フェイスガード、ゴーグル等）をすることが望ましいが、入手できない場合は汚水の飛び散り等に十分注意する。
- ・居住者が頻繁に接触する高頻度接触部位は特に注意し、清掃・消毒する。
- ・トイレットペーパーの汚染を防ぐために、未使用部分に触れないよう注意し、切離面の三角折りはしない。

⑥エアコン

空気の吸入部は、ウイルス等が付着している可能性が高い部位であることから、マスク、ゴーグル、手袋の着用に留意し、換気に十分配慮して作業を行う。
特に分解時は注意が必要。

⑦ゴミの収集業務と廃棄

- ・作業後に回収したごみの処理は、ゴミ袋に入れ持ち帰る。
- ・掃除機の回収ゴミは、紙パックごとゴミ袋に入れる。
- ・ゴミの回収時は、マスク、使い捨て手袋（素手でゴミに直接触れない）を着用する。
- ・接触感染・飛沫感染のおそれがあるため、ゴミ袋からゴミを取り出して分別することを避けるため、ゴミ袋を分別ごとに用意しておく。
- ・ゴミ袋はゴミの量を 70%程度におさえ、しっかり縛って封をする。
- ・マスクや手袋の取り外し後は、石けんや流水による手洗い（30 秒以上）及び手指消毒を行う。

⑧作業終了後の退出時

- ・作業終了後の退出時には、使用資器材をビニール袋に入れ持ち帰るのが望ましい。
- ・ドアノブなど、触れた場所は消毒液で拭き、その後退出するのが望ましい。

⑨その他

住居内の対策に関することは、依頼者の意向を確認しつつ以下の協力を求める。

- ・感染防止のため、居住者全員が密にならないように対応を求める。
- ・発熱や咳・咽頭痛などの症状がある人がいないか事前に確認する。
- ・現場を移動する際に車を利用する場合は、車内の手がよく触れる箇所の清掃、消毒を行う。
- ・複数人で乗車する場合は、マスク着用及び換気を行う。

(3) マンション等集合住宅訪問時

マンション等は、入居者の発症情報が確認された場合は、訪問時に共用部のドアやエレベーターの接触部は手袋などで保護し、直接触れることを避ける。

① エントランスホール

- ・移動は、大声での会話はせず、速やかに移動する。
- ・訪問先呼び出しボタンに、じかに触らない。

② E V使用の場合

- ・乗車居住者がいる場合は、使用しない。
- ・一度の乗車人数を制限する。(エレベーター定員による)
- ・開放廊下など居住者動線に、資器材などを置かない。

(4) ペットのいる住居訪問

- ・基本的に、ペットが作業場所に入り込まないよう協力をお願いする。
 - ・ペットが側に来てしまったら、触らず、依頼者をお願いし移動してもらう。
- ※現時点の情報では、新型コロナウイルスに感染した人からペットに感染した事例が海外で複数例確認されている。また、動物から人への感染の可能性を指摘する報告もあるが、現状では、ペットが人間にとって、重要な感染源になるという証拠はないとされている。

(5) 消毒作業を行う場合

- ・接触感染を防ぐために不特定多数の者が触れる高頻度接触部位については、界面活性剤（第四級アンモニウム塩や両性界面活性剤）でほこりや汚れを除去し、清掃後に次亜塩素酸ナトリウム溶液や消毒用エタノールなどで消毒する。
- ・高頻度接触部位の清拭・消毒回数は、少なくとも1日に1回行うが、接触頻度などリスク評価により1日に2回以上増やすことも考慮する。
- ・作業は清拭法とし、ミスト化や噴霧消毒は行わない。消毒や除菌効果を謳う製品を空間噴霧もしくは燻蒸して使用することは、生体に対する毒性と消毒効果の不確実性のため厳に慎まなければならない。屋外であっても推奨されない。

※消毒方法については、例えば厚生労働省 HP の「新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について」等を適宜参照し、最新の情報をもとに行う。

なお、手が触れることが少ない高所部分や床面の清掃は、通常の清掃を基本とする。

新型コロナウイルス感染者の自宅を清掃する場合

新型コロナウイルス患者が発生した住居でハウスクリーニング業務を行う場合は、厚生労働省発行「新型コロナウイルス感染症の軽症者等の宿泊療養 マニュアル」

<https://www.mhlw.go.jp/content/000618526.pdf>

の退去後の清掃に関する事項に則り、依頼者や保健所等と連携を図りながら、従業員の安全を確保するために適切な対応を行うこと。

大切なことは、基本に忠実に、常に安全確保で作業を行うことであり、管理者は従業員への情報提供、教育・訓練を徹底することが重要です。

参考資料： 厚生労働省
一般社団法人職業感染制御研究会

■巻末参考資料

マスクの正しい知識

①マスクの知識（対ウイルス感染予防効果）

会話時や咳をした際には、飛沫がでます。飛沫のサイズは様々で、新型コロナウイルスにおいてはエアロゾルの中でも $5\mu\text{m}$ よりもさらに小さな粒子が周囲に出て、換気が悪い場合には数分から数時間まで滞留する可能性が指摘されています。こうした粒子はマスクと顔の間から吸い込まれる可能性があるといわれています。

自分の飛沫を飛ばさないように有効性の高い不織布製マスクの使用を推奨するが、マスクを過信せず、相手がマスクをせずに話しをする場合には2m程度あけて換気の良いところで行うことが望ましい。

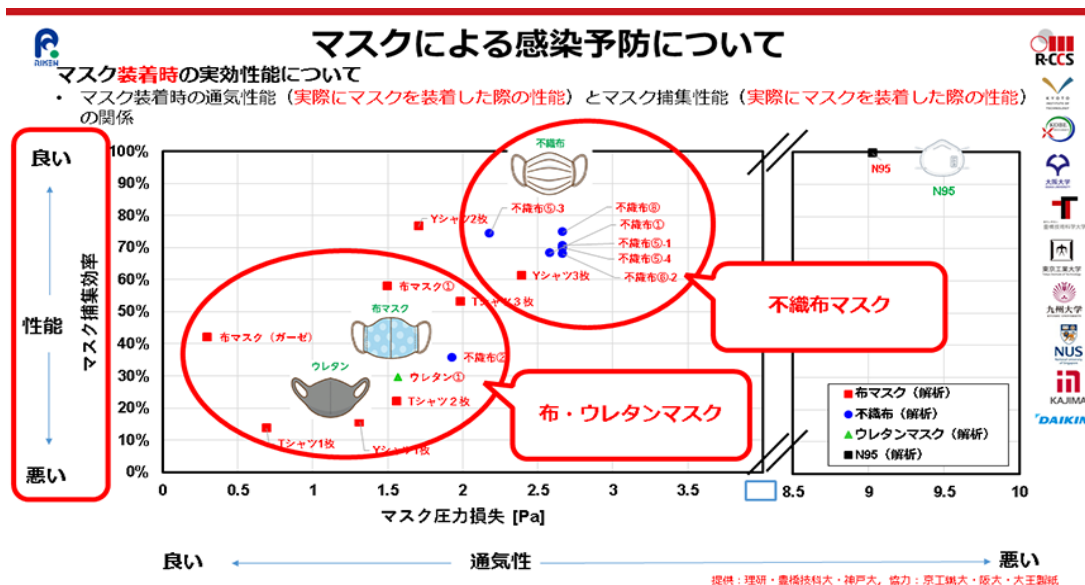
また、お互いにマスクをしている場合にはある程度防げるが、距離をあける、換気をよくするなど可能であれば実践することを推奨します。

なお、N95マスクは教育を受けた医療従事者が使うものであり、本ガイドラインが対象とする状況においては新型コロナウイルス対策として使うことは想定されていません。

マスクのつけ方



出典：一般社団法人 職業感染制御研究会



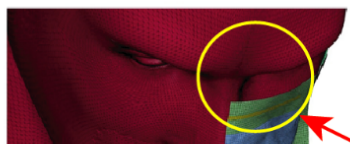
マスクによる感染予防について

不織布マスクの付け方による性能の違いについて

- 鼻の金具（ノーズフィッター）の効果



【タイトフィット】
金具を鼻の形状に沿って変形させて装着する。目元は概ねマスクと接触している。

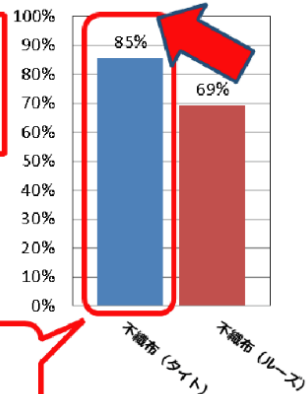


【ルーズフィット】
金具を鼻に沿って折り曲げずにそのまま装着する。

隙間がある

タイトフィットの方が効果が高い

飛沫の捕集効果



提供：理研・豊橋医科大・東工大、協力：京工組大・阪大・大王製紙

マスクの効果

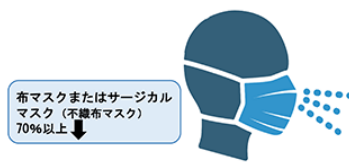
① 聞き手だけがマスク着用



50 cm

- 布マスク 17% ↓
- サージカルマスク (不織布マスク) 47% ↓
- N95マスク 79% ↓

② 話し手だけがマスク着用



50 cm

布マスクまたはサージカルマスク (不織布マスク) 70%以上 ↓

① サージカルマスクで、47%吸い込みを防ぐ

② およそ 70%吸い込みを防ぐ

③ 両方がマスクを着用



50 cm

- 両方が布マスク 70% ↓
- 両方がサージカルマスク (不織布マスク) 75% ↓

③ 両方がマスクをすることで、さらに効果がある

東京大学医科学研究所のデータを基に内閣官房作成

◎安心して使用できるマスクの普及等について

2021 年 6 月に不織布マスクに関する日本産業規格 (JIS T 9001) が制定されました。

新型コロナウイルスは飛沫感染、接触感染により感染するので、感染予防のために適切な性能のマスクを着用することが推奨されています。

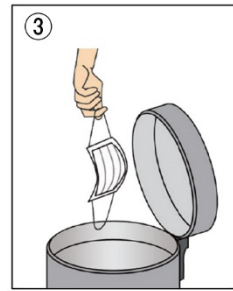
マスクの外し方



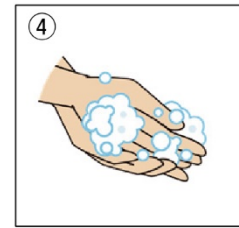
①
ゴムやひもをつまみ
外します。



②
マスクの表面には
触れないように
注意します。



③
そのまま廃棄します。



④
最後にもう一度
手指を消毒や石けんで
よく洗いましょう。

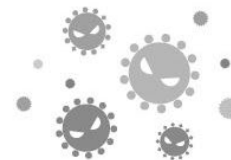
出典：一般社団法人 職業感染制御研究会

エチケットとマスクの正しい使用法

■ ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・**マスク**を着用します。
- ・ティッシュなどで**鼻と口を覆います**。
- ・とっさの時は**袖や上着の内側で覆います**。
- ・周囲の人から**なるべく離れます**。



3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする 咳やくしゃみを
手でおさえる

正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を
確実に覆う ② ゴムひもを
耳にかける ③ 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

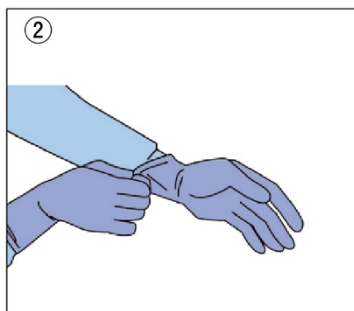
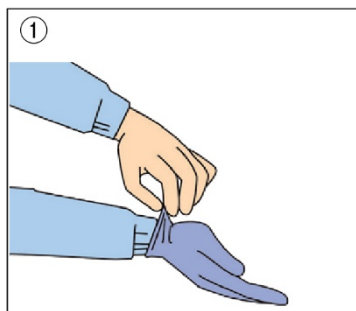
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

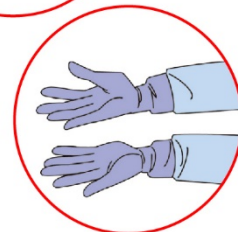
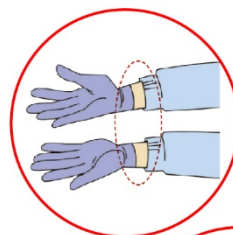
検索



手袋のつけ方

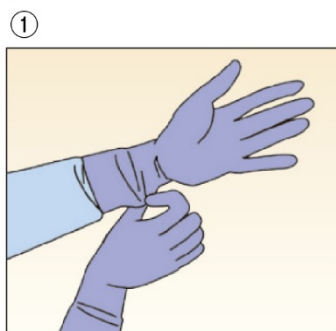


手袋の手首部分をつかんでめめます。
長袖の場合は手袋で袖口を覆います。

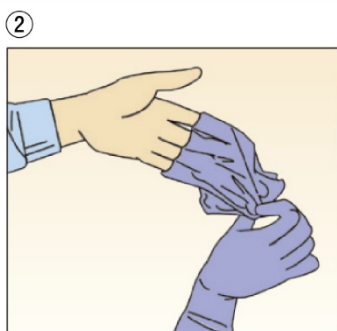


手首の露出部は
できるだけなくす。

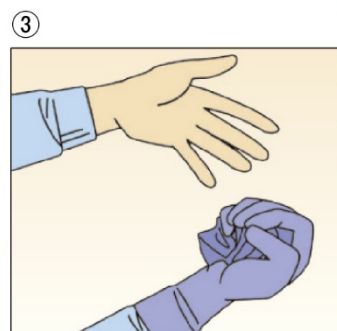
手袋の外し方



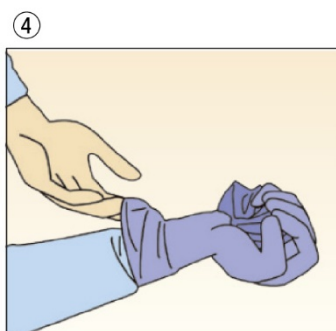
片方の手袋の袖口をつかみます。



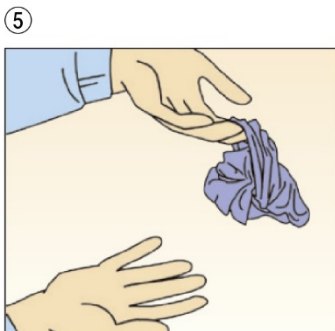
手袋を裏表逆になるように
引っ張り、外していきます。



外した手袋は手袋の手で握る。



手袋を外した手の指を
手袋の袖口に差し込みます。
手袋の表面を素手で触らない
ことが重要。



手袋を裏表逆になるように
外し、片側の手袋を包みます。
両手の手袋はひとかたまりに
した状態でゴミ箱へ。



ゴミ箱へ

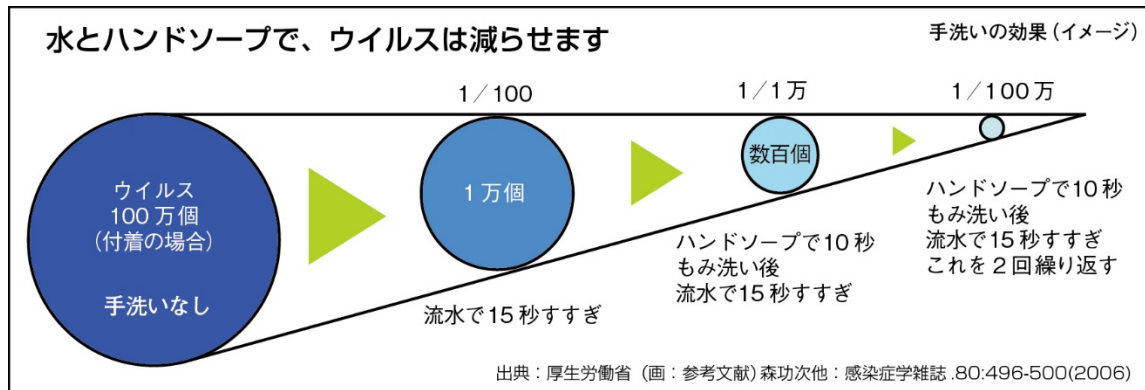


最後に手指を洗う

出典：一般社団法人 職業感染制御研究会

手洗いの効果

手洗いは、最低 15 秒以上流水で行いましょう。ハンドソープでも十分効果がありますので、帰宅や帰社した時、咳や鼻をかんだ時、食事の前後、外にある物に触った時などは忘れずに手を洗いましょう。



ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



消毒液作成の注意点

	消毒用エタノール	次亜塩素酸ナトリウム
使用場所	ほとんどの細菌に効果がある 人の手、指、またドアノブなど物の消毒	衣服や食器、ドアノブなど物全般 壁などの環境
作り方	無水エタノール : 水 【8】 : 【2】 の割合 500cc作る場合 無水エタノール 400cc 水 100cc	濃度が0.05パーセントになるように希釈 家庭用塩素系漂白剤の濃度が 5%の時 水 500cc+漂白剤 5cc 1%の時 水 500cc+漂白剤 25cc 市販されている塩素系漂白剤 花王 ハイター、キッチンハイター、キッチン泡ハイターなど カネヨ石鹸 カネヨブリーチ、カネヨキッチンブリーチなど ミツエイ ブリーチ、キッチンブリーチなど ※製品により濃度に違いがあるので、製品仕様を確認のこと
注意事項	傷口や眼球、粘膜、革製品には使用不可	手、指など人体への使用は不可 スプレー容器に入れて噴霧しないこと

参考：防衛省東部方面衛生隊

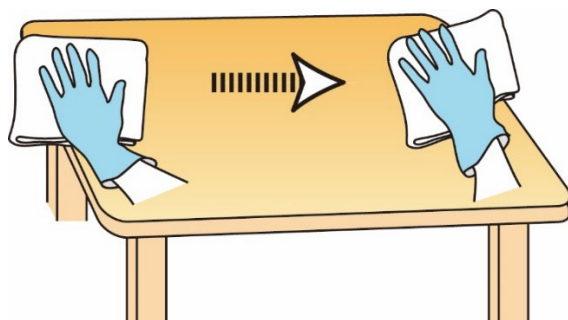
その他の消毒液の参考

独立行政法人製品評価技術基盤機構（通称NITE）では、新型コロナウイルスに対する消毒に有効であると評価した製品「有効な界面活性剤を含有するものとして事業者から申告された製品リスト」を発表しています。

<https://www.nite.go.jp/information/koronataisaku20200522.html>

拭き方の注意点

①消毒液をスプレー後、乾いたウエスや
ペーパータオルで端まで一度に拭く



②次の段は一度拭いた面を折り込み
きれいな面で拭く



③一度拭いたものは
再度使用しない



テーブル・イスの消毒時の注意点

よく触れる場所、汚れて手で触れることが多い場所は「上から下」「右から左」など一方向に拭くようにします。



よく触れる場所や家具は、消毒液で拭く。



よく手が触れる場所を探し考えて拭く



座面やふちなどもよく触れる場所



背もたれや足なども忘れないように

トイレの掃除の注意点

黄色の部分はよく手の触れる高頻度接触場所



清掃するときは、この部分に気を付けて消毒・清掃を行う。

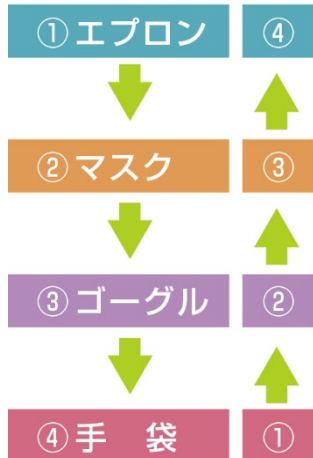
トイレの床

※日常レベルでの衛生確保は必要ですが、床が無菌状態になることはないので、
消毒薬での床清掃は、通常は不要です。

感染予防のための防護具の着脱順序

感染予防のために
装着する時は
順番を守ることが
大切です。

身につける時



外す時



出典：一般社団法人 職業感染制御研究会