

正しい知識を身に付けよう！

新型コロナウイルスの消毒・除菌

現在、ウイルスへの「消毒」・「除菌」効果をうたう様々な製品が出回っています。目的にあった製品を正しく選び、正しい方法で使用して、効果的な感染対策をしましょう！

新型コロナウイルスは、ウイルスを含む飛沫が口、鼻や眼などの粘膜に触れること（飛沫感染）やウイルスがついた手指で口、鼻や眼の粘膜に触れること（接触感染）により感染します。このため、3つの密を避けるとともに、手指のウイルスや身の回りのモノに付いたウイルスを減らすことが重要です。

※このパンフレットでは、新型コロナウイルスに有効な消毒・除菌方法を紹介します。ノロウイルス等の一部のウイルスや細菌には十分な効果が認められていない場合があります。

「消毒」と「除菌」の違いは？

消毒 菌やウイルスを無毒化することを「消毒」といいます。「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律」に基づき、厚生労働大臣が品質・有効性・安全性を確認した「医薬品・医薬部外品」の製品に記されています。

除菌 菌やウイルスの数を減らすことを「除菌」といいます。「医薬品・医薬部外品」以外の製品に記されることが多いようです。「消毒」の語は使いませんが、実際には細菌やウイルスを無毒化できる製品もあります（一部の洗剤や漂白剤など）。

※手指など人体に用いる場合は、品質・有効性・人体への安全性が確認された「医薬品・医薬部外品」（「医薬品」「医薬部外品」との表示のあるもの）を使用してください。

1. 手や指などのウイルス対策

(1) 石けんでの手洗い

手や指についたウイルスの対策として、こまめに石けんで手を洗いましょう。手洗いの後、さらに消毒液を使用する必要はありません。

手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけで100分の1に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせます。

洗い方



(2) アルコール消毒

手洗いができない状況では、アルコール消毒液も有効です。



使用方法

- ① 手を乾かします。（手が濡れていると消毒液が薄まり、効果が弱くなります。）
- ② ワンプッシュを手に取り、手全体に広げます。
- ③ 乾くまでしっかりと揉み込みます。

※ 70%以上95%以下のエタノールが推奨されますが、入手困難な場合60%台のエタノールを使用して差し支えありません。
 ※ 引火性があります。直射日光や高温を避けて保管しましょう。空間噴霧や火気の近くでの使用は絶対にやめてください。
 ※ 手荒れにご注意ください。
 ※ アルコールに過敏な方は注意して使用してください。

3. 空気中のウイルス対策

換気

ウイルス等の微粒子を室外に排出するためには、こまめに換気を行い、部屋の空気を入れ換えることが必要です。室内温度が大きく上がらない又は下がらないよう注意しながら、定期的な換気を行いましょう。窓を使った換気を行う場合、風の流れることができるよう、2方向の窓やドアを、1時間に2回以上、数分間程度、全開にしましょう。

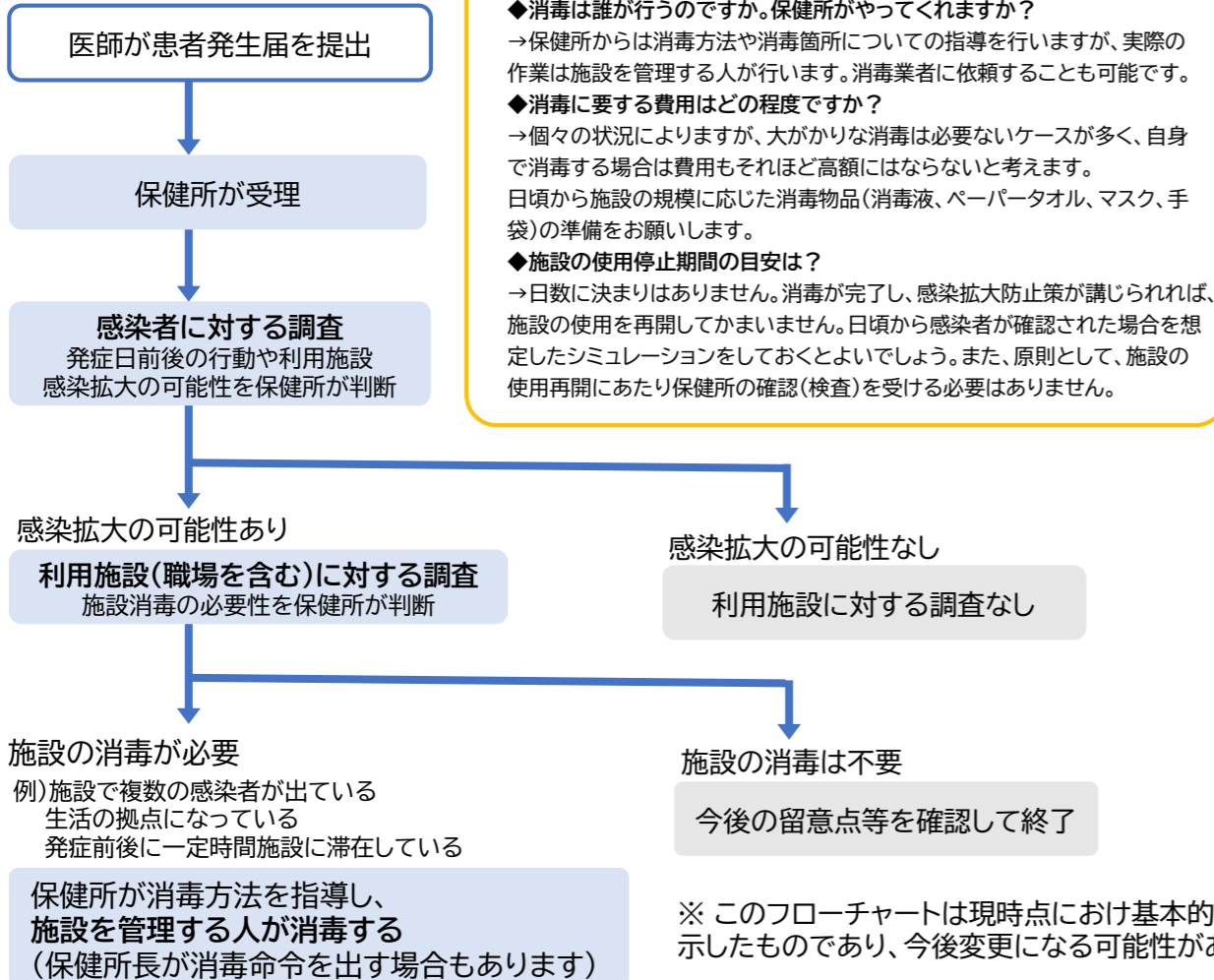


※ 空気中のウイルス対策として、消毒や除菌効果をうたう製品を人がいる環境に空間噴霧することは、健康被害のおそれがあることから推奨されていません。

4. 感染者が確認された場合

感染者が利用していた施設（職場を含む）において、感染拡大防止のために消毒が必要であると保健所が判断した場合、施設の消毒を実施していただきます。この場合の消毒には、アルコールまたは次亜塩素酸ナトリウムを使用します。消毒液の濃度や消毒の方法は、日常の予防策と同様です。消毒に使ったペーパータオルやマスク、手袋は二重にしたごみ袋に入れて捨てましょう。

感染者確認から消毒までの基本的な流れ



よくあるご質問

- ◆消毒は誰が行うのですか。保健所がやってくれますか？
→保健所からは消毒方法や消毒箇所についての指導を行います。実際の作業は施設を管理する人が行います。消毒業者に依頼することも可能です。
- ◆消毒に要する費用はどの程度ですか？
→個々の状況によりますが、大がかりな消毒は必要ないケースが多く、自身で消毒する場合は費用もそれほど高額にはならないと考えます。日頃から施設の規模に応じた消毒物品（消毒液、ペーパータオル、マスク、手袋）の準備をお願いします。
- ◆施設の使用停止期間の目安は？
→日数に決まりはありません。消毒が完了し、感染拡大防止策が講じられれば、施設の使用を再開してかまいません。日頃から感染者が確認された場合を想定したシミュレーションをしておくとい良いでしょう。また、原則として、施設の使用再開にあたり保健所の確認（検査）を受ける必要はありません。

2. モノのウイルス対策(日常の予防策)

I. 消毒する場所

消毒は**複数の人の手が触れる場所、モノ**を中心に行いましょう。
これらを消毒することで接触感染による感染のリスクを減らすことができます。

複数の人の手が触れる場所、モノの例

建物の出入口 来客カウンター	インターホンのボタン・通話部分(口を近づけるところ)、来客カウンター、記載台 等
廊下、階段、 昇降機	手すり、エレベーターの呼び出しボタン・停止階ボタン等、エスカレーターの手すり部分、点字案内板 等
執務室、会議室 ホール等	ドアノブ、窓・戸棚の取手、リモコン、照明・空調等のスイッチ、机・椅子の手を触れる部分、電話機のボタン・受話器、パソコンのキーボード・マウス、コピー機やレジ等のボタン、タッチパネル、マイク、貸出用物品(眼鏡、筆記用具) 等
トイレ、給湯室、 手洗い場	水道の蛇口、ドアノブ、個室の鍵、流水レバー、便器のフタ、ペーパーホルダーのフタ汚物入れ、照明・換気扇のスイッチ、ハンドドライヤー(使用する場合)、共用の電子レンジ・給湯ポット等の取手・ボタン 等

- ◆ これらはあくまでも例なので、日頃からすべてを消毒する必要はありません。環境そのものから感染が成立したと考えられる例は多くないので、過度な心配は不要です。
- ◆ 触れる人が限られているものや、手が触れることのない床や壁は、通常の清掃でよいでしょう。

II. 消毒の方法

現在、新型コロナウイルスに有効であると認められている5つの方法を紹介します。
注意事項、それぞれの使用方法をよく読み、正しく使用してください。

注意事項

- ☑ マスク、手袋を着用し、換気をしながら行いましょう！
- ☑ 製品購入の際は**使用方法、有効成分、濃度、使用期限**を確認しましょう！
- ☑ 製品に書かれている使用上の注意をよく読み、安全に使用しましょう！
- ☑ 布巾を使用する場合は、**清潔で乾いたもの**を使いましょう！
- ☑ 消毒液を染み込ませた布巾等は、固く絞らずにしましましょう。
少しヒタヒタに感じる程度が効果的です。

▼(1)~(3)は、日常の予防策としてだけでなく、感染者が確認された場合にも有効な消毒方法です。

(1) アルコール

ペーパータオル・布巾等に消毒液を十分に染み込ませて拭き、よく乾かします。

- ※ 70%以上95%以下のエタノールが推奨されますが、入手困難な場合は60%台のエタノールを使用して差し支えありません。
- ※ アルコールに過敏な方は注意して使用してください。
- ※ 引火性があります。直射日光や高温を避けて保管しましょう。空間噴霧や火気の近くでの使用は絶対にやめてください。



(2) 次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)

- ① 次亜塩素酸ナトリウムを0.05%(500ppm)に薄めて使います。
例えば、次亜塩素酸ナトリウムの濃度が6%の製品(原液)を使う場合、500mLのペットボトルにペットボトルキャップ1杯(約5mL)の原液と500mLの水を入れて、よく混ぜます。6%以外の製品の場合は右下の表を参考にしてください。
- ② ペーパータオル・布巾等に薄めた液を十分に染み込ませて拭き、よく乾かします。
- ③ 金属製のものは腐食の恐れがあるので、10分程度したら水拭きします。

- ※ 誤飲防止のため、薄め液の容器には内容物を記載し、使用後は廃棄しましょう。
- ※ 塩素に過敏な方は注意して使用してください。
- ※ 酸性のものと混ぜると塩素ガスが発生して危険です。
- ※ スプレーボトルの使用は、危険なので絶対にやめてください。
- ※ 霧状になった消毒液を吸引し、健康被害が生じる恐れがあります。

	必要な原液の量	出来上りの全体量		
		500mL	1L	2L
原液の濃度	5%	5mL	10mL	20mL
	6%	5mL	9mL	17mL
	10%	3mL	5mL	10mL
	12%	3mL	5mL	9mL

※使用する製品の量は小数点第1位を切り上げています



(3) 熱水

- 食器や色柄物のリネンなど、消毒液を使用できないものには、熱水消毒も有効です。
80°C以上の熱水に10分間さらしましょう。
※ やけどに注意してください。
※ 温度が下がらないよう、たっぷりのお湯を用意しましょう。



▼(1)~(3)の消毒ができない場合、(4)、(5)も使用することができます。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い消毒液入手が困難となった状況を踏まえ、独立行政法人製品評価技術機構(NITE)が行った評価の結果、有効であると認められたものです。(最終報告:令和2年6月26日)対象物と接触させて消毒する場合の効果の評価したものです。手指消毒及び空間噴霧の有効性・安全性は評価していません。また、個別製品の評価ではありません。

(4) 界面活性剤(家庭用洗剤等)

製品のラベルを確認し、効果が確認された界面活性剤が含まれた家庭用洗剤を選びましょう。
詳細は経済産業省・NITEのパンフレットや厚生労働省のホームページをご覧ください。

家庭用洗剤 ▶ 製品記載の使用方法に従ってそのまま使います

台所用洗剤 ▶ 薄めて使います

- ① 水500mLに台所用洗剤小さじ1杯(5g)を入れ、軽く混ぜ合わせます。
- ② ペーパータオル・布巾等に消毒液を十分に染み込ませ、拭き取ります。
- ③ 5分程度したら水拭きして洗剤を拭き取り、その後乾拭きします。

▼経済産業省・NITE
のパンフレット



(5) 次亜塩素酸水

製品に記載されている有効塩素濃度をよく確認してから使用しましょう。

拭き掃除に使うとき ▶ 有効塩素濃度80ppm以上のものを使用します

- ① 汚れをあらかじめ落としておきます。
- ② ペーパータオル・布巾等に消毒液を十分に染み込ませ、消毒したいものにヒタヒタに濡らします。(アルコールのように少量では効かない。)
- ③ 20秒ほどおいたら乾いたペーパータオル・布巾等で拭き取ります。



流水でかけ流すとき ▶ 有効塩素濃度35ppm以上のものを使用します

- ① 汚れをあらかじめ落としておきます。
- ② 右の絵のように、生成装置から直接、消毒したいものに20秒以上かけ流します。(アルコールのように少量では効かない。)
- ③ 乾いたペーパータオル・布巾等で拭き取ります。



- ※ 「次亜塩素酸ナトリウム」とは違います。「次亜塩素酸ナトリウム」を水で薄めただけでは、「次亜塩素酸水」にはなりません。
- ※ ジクロロイソシアヌル酸ナトリウム等の粉末を水に溶かしたものを使う場合、有効塩素濃度100ppm以上のものを、元の汚れがひどい場合などは、有効塩素濃度200ppm以上のものを使いましょう。
- ※ 使用方法、有効成分、濃度、使用期限等がわからない製品は、購入を控えましょう。
- ※ 分解しやすいので冷暗所に保管し、早めに使い切りましょう。
- ※ 塩素に過敏な方は注意して使用してください。
- ※ 酸性のものと混ぜると塩素ガスが発生して危険です。
- ※ ご家庭で次亜塩素酸水を自作すると、塩素ガスが発生する可能性があり危険です。