

ウイルスフリーな自宅を保つためのお掃除のルーティン



Cleaning Routines to Keep Your Home Virus-Free

www.houzz.jp



Laura Gaskill 2020年3月18日

私たちは家を（特に今回のようにストレスの多い時期に）安全な避難所にしたいと考えています。そうすることで私たちは健康を保つための空間に安心して暮らすことが出来ます。

Centers for Disease Control and Prevention(米国機関：疫病予防センター)からの最新の調査によると、COVID-19を引き起こすウイルスは、主に個人的接触（約2m以内）を介して拡散します。

“したがって、家の掃除を過度に心配するよりも、顔に手を触れないこと、頻繁に手を洗うこと、人と社会的距離を保つことがより重要です。また、CDCはこれまでに物の表面から人への皮膚接触からの直接的な感染のエビデンスを確認していませんが（これは朗報です！）、ウイルスは数時間から数日間表面に生息している可能性があり、この期間中は定期的な清掃と消毒を行うことをお勧めします。”

洗面所の衛生をアップグレード

CDC(米国機関：疫病予防センター)は、特に鼻をかむ、咳をする、くしゃみをした後、石鹸と水で20秒間手を洗うことを推奨しています。食事やお料理、テーブルセッティングをする前。トイレを使用した後にも同様に手洗いしましょう。

家の洗面台のお手入れをして、手洗いをより簡単に、より衛生的にしましょう：

- ・液体ハンドソープのボトルも忘れずに清掃（抗菌石鹸の必要はありません。）
- ・清潔なハンドタオルと汚れたタオルを別々に収納出来るようセット(或るいはペーパータオルとくずかごのロール)
- ・蛇口とカウンターを毎日掃除するための消毒ウェットティッシュ、またその容器も清掃

します。

ハンドサニタイザーの効果

石鹼と水が使用できない場合は、少なくとも**60%のアルコールを含むアルコールベースの手指消毒剤**を使用できます。
しかし、手が目に見えて汚れている場合、手指消毒剤は効果的ではないため、始めに手洗いをお勧めします。

洗浄と消毒の違いを知る

重要なことは、最初に**クリーニング（清掃）**を行う必要があることです。表面が汚れていると、細菌が汚れや汚れの下に隠れて、消毒の効果が低下する可能性があります。

・クリーニング（清掃）は、汚れ、細菌を除去します。これにより、細菌の数を減らすことができます。

・消毒は実際に化学物質を使用して表面の細菌を殺します。これは、清掃後に行われたときに感染を広げるリスクを減らすのに役立ちます。

適切な製品を使用し、指示に従ってください

クリーニング（清掃）に関しては、通常の水と石鹼で十分です。ただし、2番目の消毒のステップでは、適切な製品を使用していることを確認することが重要です。新規コロナウイルスとの闘いを承認されたEPA登録消毒剤（こちらの最新リストをご覧ください）を探してください。食器棚にはすでに消毒用アルコールや漂白剤が用意されていますか？どちらもCOVID-19ウイルスと戦います。

（漂白剤を使用して表面を洗浄する場合の注意事項：ラミネートを変色させる可能性があり、花崗岩や他の石のカウンタートップのシールが経時的に損傷する可能性があります。）

- ・表面が汚れている場合は、石鹼と水で最初に洗浄することを忘れないでください。
- ・漂白剤溶液を調製するには、水-ガロンあたり-杯(-カップ)の漂白剤、または水-クォートあたり-杯の漂白剤を混ぜます。家庭用漂白剤をアンモニアや他のクリーナーと混ぜないでください。（←製品によって希釈倍率が変わりますので参考まで）
- ・消毒用アルコールを使用する場合は、少なくとも**70%のアルコールを含むアルコール溶液**を選択します。
- ・有効期限を確認してください。期限切れの製品は、COVID-19ウイルスに対して効果がない可能性があるため、使用しないでください。
- ・ラベルの指示に従ってください。Clorox（アメリカのキッチン用漂白剤の商標）は、COVID-19ウイルスの拡散を防ぐための**具体的な推奨事項**を発行しました。これには、表面に漂白剤溶液を5分間放置することが含まれます。

******こちらの特定の商品につきましては日本国内で広汎に流通しているものではないため、汎用している同等の製品について代替できるか、そうであれば推奨の使用方法など現在メーカーに問い合わせ中で、返答がありましたら更新します。

手指が触れる頻度が高い場所に焦点を当てる

家全体の掃除と消毒は圧倒的であり、おそらく過剰でしょう。代わりに、一日中多くの接触を得る表面に焦点を合わせます。これらの領域には、ドアノブ、照明スイッチ、テーブル、リモコン、ハンドル、机、トイレ、洗面台が含まれます。また、ビデオゲームをプレイする子供やハウスメイトがいる場合は、それらのビデオゲームコントローラを含めます。

Just-Got-Home（帰ってきてすぐに）ルーティンを開始

外出から帰宅したら持ち歩いた物（携帯電話、鍵、サングラスなど）を、20秒間手を洗ってから、EPA（日本の環境庁にあたる機関：米国環境保護庁）に登録された消毒用拭き取り用品で表面を拭き、乾燥させます。スマホなど電子機器をクリーニングするときは、開口部から液体を遠ざけ、デバイスを水没させないでください。特にタッチスクリーンには特に注意してください。

子供たちに丁寧な手洗いを楽しんでさせる工夫

自宅に子供がいる場合、特に手洗いすることにあまり興味がない場合は、以下のアイデアで楽しくしましょう。

お子様に好きな香りのハンドソープを選んでもらうか、楽しくなるカラフルな容器にハンドソープを入れてください。

歌うのに20秒以上かかる、子供たちが好きな手洗いの歌を手洗いの間20秒間歌うようにします。モバイル動画で聞かせるのも良いかも知れません。子供たちが石鹸と水に手が届きやすい、家のすべての流し台に頑丈な踏み台を配置しましょう。

（参考：ピンキッツというかわいいチャンネルで見つけました <https://www.youtube.com/watch?v=Cjj06bDmRBA>）

洗濯ものを扱ったら忘れずに手を洗う

洗濯カゴに布のライナーがある場合は毎回洗濯機で一緒に入れてしまいましょう。洗濯機に入れる時にホコリを落とそうと汚れた洗濯物を振ってウイルスが空気中に拡散しないようにします。そして可能な限り高い水温、乾燥温度に設定して、汚れた服やタオルの取り扱いが終わったら必ず手を洗ってください。

****最後に病気のご家族のいる場合のエクストラケアの記事がありますが、原文が主にアメリカ向けのものであるため、テキパキオフィシャルウェブサイトでの日本語での説明は割愛します。ご家庭での対応はかかりつけのお医者様にご相談下さい。**

また、本文中 日本国内向けにアレンジした文面があり、原文筆者の意図と若干の相違があります。