

布マスクの洗い方



(経済産業省ホームページより)
使用したマスクを洗うことで繰り返し
利用することができます。

1日使用したマスクは1回洗濯してから
使用しましょう。

準備するもの：衣料用洗剤、塩素系漂
白剤、大きめの洗面器、台所用手袋、

洗濯ばさみ、清潔なタオル

①大きめの洗面器等を用意し、標準濃度
の衣料用洗剤（使用料の目安に従って
洗剤を水に溶かしたもの）を入れる。

☆水2Lに洗剤0.7ml（小さいス
プーンで1/2くらい）が目安

②①の中にマスクを10分ひたす。
10分たったら、軽く押し洗いを
する。

☆この時にもみ洗いはしないこと。マスクの繊維が
傷みます

③①の水をゆっくりと捨て、洗面器に水道水を入れ軽
くすすぎ、手で挟むようにして水気をきる

④洗濯ばさみにはさみ、日陰に干す

汚れが気になる場合は塩素系漂白剤で洗う。その際は
台所用手袋を使用する。

①塩素系漂白剤15mlを水1Lに入れ、マスクを10分ひ
たす

②水道水で十分にすすぐ（洗面器の水を入れ替えて2
回くらいが目安）

③清潔なタオルに挟んで水分を吸い取り、洗濯ばさみ
にはさみ、日陰に干す。

マスクの外し方

(防衛省ホームページより)

使い捨てのマスクを廃棄する際は、マスクのひもをもち、ごみ箱に
捨てましょう。ごみ箱にビニール袋をつけたり、蓋のしめるごみ箱
に廃棄をすることでゴミの廃棄の際の危険を少なくしましょう。



マスクの紐をもち、紐以外はふれない
ようにして外しましょう。

消毒液の作り方

(防衛省ホームページより)

消毒用のエタノールが手元にない場合、壁やドアノブ等を消毒する
際に0.05%の次亜塩素酸ナトリウムも有効といわれています。

注意 人体には使用しないこと、換気を十分にしながら使用する
こと

0.05%の次亜塩素酸ナトリウムの作り方

5%次亜塩素酸（市販に多い）なら5mlを入れてから水500mlで薄
める

バケツなどを用意し、台所用手袋などをはめて消毒液を作成しまし
ょう。作成した消毒液をタオルなどに浸して、手袋をはめたままド
アノブや壁などを消毒しましょう。消毒時は換気を十分にを行い、消
毒が終了後はすぐに消毒液を捨て、使用したバケツやタオルなどは
水などでよく洗いましょう。換気が不十分だと、揮発した液体の成
分により具合が悪くなるため、十分に注意しながら使用しましょう。

こんなときはどうしたらいいの？と思ったら

新型コロナウイルス感染症県民サポートセンターへ。 ☎0570-783-770

一般的な相談のほか、感染が疑われる場合には、帰国者・接触者相談センターをご紹介します。

感染したかも？と思ったら

東松山保健所（帰国者・接触者相談センター）へ。 ☎22-0280

次の場合には、相談しましょう

①風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く

②強いだるさや息苦しさがある

※重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方に加えて、念のため妊婦の方は、こうした状態が2日続いたら相
談しましょう。

医療機関を受診するときに気を付けることは？

複数の医療機関を受診せず、「帰国者・接触者相談センター」等から紹介された医療機関（「帰国者・接触者外
来など」）を受診してください。受診するときは、マスクを着用し、手洗いや咳エチケットを徹底してください。

*より詳しくお知りになりたい方は新型コロナウイルス感染症特設ホームページへ

厚労省 コロナ

検索

新型コロナウイルスの感染拡大 防止にご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症に関して、4月7日に政府より緊急事態宣言が発令され、5月6日まで
埼玉県全域に緊急事態措置が実施されることになりました。

引き続き、不要不急の外出を控えていただくとともに、手洗い、うがいや咳エチケットを徹底して
いただきますようお願いいたします。

皆さんの適切な行動が、感染の拡大を防ぎ、大事な命を守ることにあります。

ゴールデンウィーク中の外出は控えましょう。

みなさんの命を守るために

「3密空間」を避けてください

1. 「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を

「部屋が広ければ大丈夫」「狭い部屋は危険」というものではありません。WHO（世界保健機関）
も、空気感染を起こす「結核・はしかの拡散」と「換気の少なさ」の関連を認めています。

2. 「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう

- 他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離（2メートル以上）を取りましょう
- 飲食店の座席では、隣の人と一つ飛ばしに座ると、距離を確保しやすいです。また、真向かいに座
らず、互い違いに座るのも有効です。

3. 「密接」した会話や発声は、避けましょう

- 密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。
WHO（世界保健機関）は「5分間の会話で、1回の咳と同じくらいの飛沫（約3,000個）が飛ぶ」
と報告しています。
- 対面での会議や面談が避けられない場合には、十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。