

4

商店、設施的平時清掃和消毒作為“新冠病毒”對策也行之有效！

普段のお店や施設の清掃・消毒は「新型コロナウイルス」対策に有効です！

服務性行業從業人員平時在商店和設施進行的使用洗滌劑和消毒液的清掃和消毒作為避免“接觸感染”的新冠病毒對策也卓有成效。

生衛業事業者的皆様が、普段、お店や施設で行っている洗剤や消毒剤を用いての清掃・消毒は、「接觸感染」を避ける新型コロナウイルス対策として有効です。



氯類漂白劑 塩素系漂白劑

氯類漂白劑（次亞氯酸鈉水溶液）憑藉“次亞氯酸”的氧化作用可破壞病毒並使其無毒化。

塩素系漂白劑（次亞塩素酸ナトリウム水溶液）は、「次亞塩素酸」の酸化作用によりウイルスを破壊し無毒化します。

洗滌劑（表面活性劑） 洗剤（界面活性劑）

市場銷售的家用洗滌劑的主要成分“表面活性劑”也部分有效。表面活性劑通過破壞病毒的囊膜使其無毒化。

市販的家庭用洗剤の主成分である「界面活性剤」も一部有効です。界面活性剤はウイルスの膜を壊すことで無毒化します。

※

5

獲取正確的信息！ 確かな情報を得よう！

營業實體為防止新冠病毒擴散應採取的方針與舉措 (東京都防 网站)

※点击首页右上角带有地球符号的“Language”按钮，即可转换为各种语言。

事業者向け感染拡大防止ガイドラインの徹底に向けた取組 (東京都防災ホームページ)

※トップページの右上にある「Language」という地球のマークのボタンを押すと、各言語に変換できます。



公益財團法人 東京都生活衛生營業指導中心

公益財團法人 東京都生活衛生營業指導センター

郵編 150-0012 東京都澀谷區廣尾 5-7-1 東京都廣尾廳舍內

〒150-0012 東京都澀谷区広尾 5-7-1 東京都広尾厅舎内

電話 03(3445)8751 傳真 03(3445)8753

TEL: 03 (3445) 8751 FAX: 03 (3445) 8753

リサイクル適性

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

2021年3月發行

生活衛生相關營業的 新型冠狀病毒感染的日常應對

中文繁體字版

(生活衛生關係營業の) 新型コロナウイルス感染症への当面の対応 (中国語・繁体字版)

避免三密(密集、密接、密閉)和飛沫感染、接觸感染！

三つの密(密集・密接・密閉)と飛沫感染・接觸感染を避けよう！



本手冊登載生活衛生相關營業實體為防止新冠病毒感染擴散所需的最新基礎知識。為了讓顧客能夠放心使用，本中心整理了這些知識供全體員工參考。

本パンフレットでは、生活衛生關係營業事業者の皆様が、今回の新型コロナウイルス感染拡大防止に取り組むために必要な最新の基礎的知識を載せました。お客様に安心してご利用いただけるよう、従業員の方も含め、参考にしていただけたら幸いです。

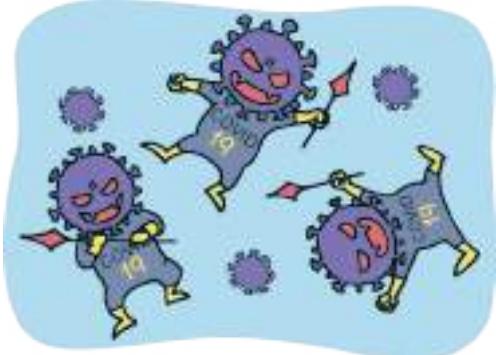
1 新冠病毒(SARS-CoV2)、 新冠病毒感染症(COVID-19)

目前所了解的情況 今までに分かったことは?

感染路徑 感染経路

- 一般認為新冠病毒感染以“飛沫感染”為主，在通風差的(密閉)環境中，即使沒有咳嗽、打噴嚏也會造成感染。另外還會有“接觸感染”發生

新型コロナウイルスは、「飛沫感染」が主体と考えられ、換気の悪い(密閉)環境では、せき、くしゃみがなくても感染すると考えられています。ついで、「接觸感染」もあると考えられています。



- 除了“飛沫感染”、“接觸感染”之外，說話、發聲時排放至空氣中浮游的小飛沫“微飛沫感染”也是一個重要的感染源。新冠病毒也會感染唾液腺，並排出高濃度病毒至唾液中。

「飛沫感染」、「接觸感染」に加えて、会話・発声に伴い排出され空中に浮遊している小さな飛沫「マイクロ飛沫感染」も重要であることが明らかとなっています。このウイルスは、唾液腺にも感染することから、唾液中に高濃度のウイルスが排出されます。

潛伏期、傳染期 潜伏期・感染可能期間

- 潛伏期為1天～14天，一般在暴露後5天左右發病。

潜伏期は1日～14日間、曝露から5日程度で発症することが多いようです。

- 一般認為傳染期為發病前2天(潛伏期中)至發病後7～10天。病毒被認為是在“上氣道”和“下氣道”內增殖，重症病例的病毒量多，排泄時間也比較長。

感染可能期間は、発症2日前(潜伏期間中)から発症後7～10日間程度と考えられています。「上気道」と「下気道」で増殖していると考えられ、重症例では、ウイルス量が多く排泄期間も長い傾向にあります。

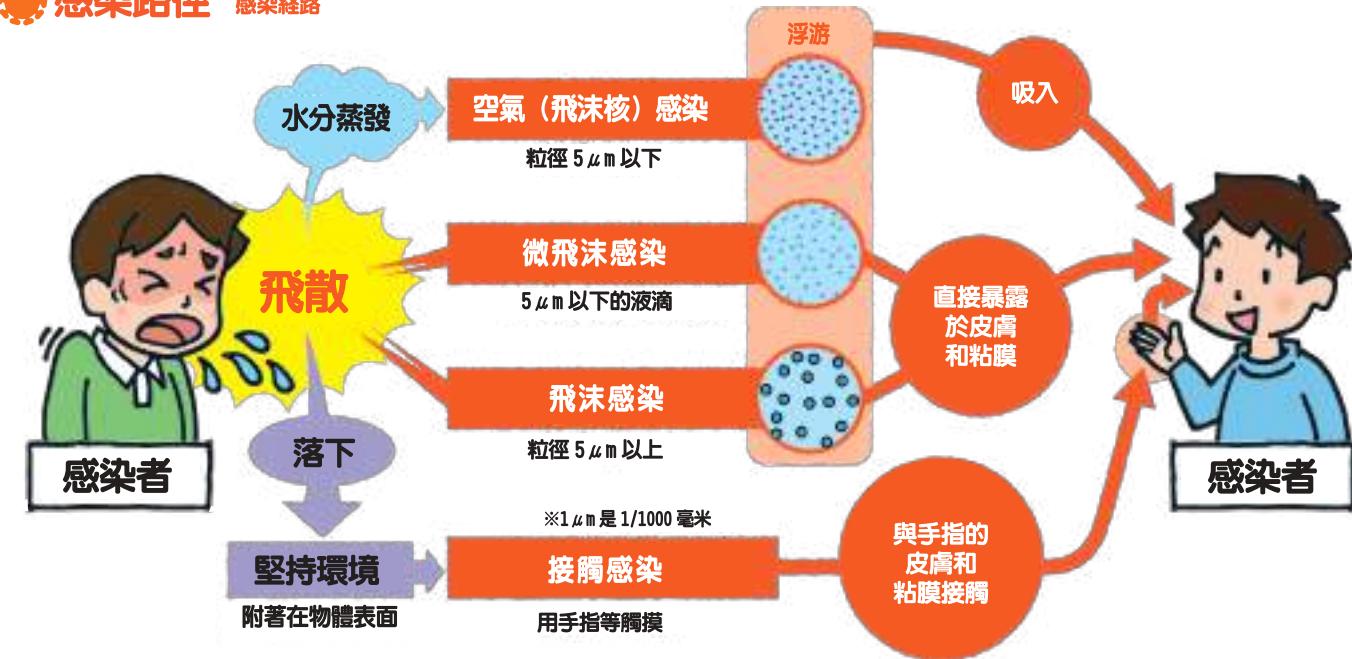
無症狀感染者的存在 無症状感染者(キャリアー)の存在

- 由於完全無症狀者也有可能在“上氣道”感染新冠病毒，在三密等危險狀態下無症狀感染者有可能把病毒傳染給他人。必須認識到誰都會有感染病毒的可能性，這是一種誰都有可能擴散病毒的傳染病。

新型コロナウイルスは、症状が全くない人が、「上気道」に保持していることが明らかとなってきたので、3密などの危険な状態においては、無症狀感染者が他の人に感染を広げてしまう可能性があります。だれもが感染する(感染している)可能性があり、だれもが感染を広げてしまう可能性がある感染症であることを認識する必要があります。

2 感染路徑的基本知識 感染経路の基礎知識

感染路徑 感染経路



① 飛沫感染 飞沫感染

病原體與感染者的“體液飛沫(由噴嚏、咳嗽、唾沫等產生的5μm以上大小的分泌物)”一起排出，被感染者從鼻子和嘴吸入後感染。

感染者「体液の飛沫(くしゃみ・せき・つばなどから発生する5μm以上の大きさのもの)」と一緒に病原体が放出され、被感染者が鼻や口から吸いこんで感染すること

- (飛沫的發生) 1次咳嗽，5分鐘的對話中大約有3000個飛沫飛散。
(飛沫の発生) 1回のせき、5分間の会話で約3,000個の飛沫が飛散。
- (飛沫中的存活) 新型冠狀病毒在5μm左右的飛沫中可存活3小時。
(飛沫中の残存) 新型コロナウイルスは5μm前後の飛沫で3時間残存。

② 接觸感染 接触感染

從感染者身體飛散落下的飛沫散落在周圍環境(物體表面等)上，被感染者用手指等碰觸後，手指再接觸嘴、鼻子、眼睛等的粘膜並感染。

感染者から飛散し落した飛沫が、環境(物の表面など)に付着したものを被感染者が手指などで触って、その手指が口・鼻・目などの粘膜に接触して感染すること。

- (環境中的存活) 新型冠狀病毒在塑料表面、不銹鋼表面最多存活72小時，在硬紙板上最多存活24小時。
(環境中の生存) 新型コロナウイルスは、プラスチック表面、ステンレス表面で最大72時間、ボール紙では最大24時間残存した。

③微飛沫感染 * マイクロ飛沫感染 *

* 非正式用語：日本感染症學會使用
※ 正式用語ではない：日本感染症學會で使用

吸入空中浮游的說話、急促呼吸等時排出的“比飛沫小的微飛沫（ $5\mu\text{m}$ 以下）”後感染。

空气中浮游着的会話、荒い息使いなどで放出された「飛沫より小さい飛沫（ $5\mu\text{m}$ 以下の大きさのもの）」を吸い込んで感染すること。

◇ （空中浮游） $5\mu\text{m}$ 左右的飛沫和微飛沫有時會在空氣中漂浮。

（空中浮遊） $5\mu\text{m}$ 前後の飛沫や飛沫核は、ある時間空気中を漂う。

④空氣(飛沫核)感染 空氣(飛沫核)感染

吸入空氣中漂浮的感染者身體排出的飛沫在水分蒸發後形成的微飛沫（飛沫核）而感染。

空气中漂う、感染者から飛散した飛沫から水分が蒸発したもの（飛沫核）を吸引して感染すること。

◇ 新冠病毒從日本國內的感染情況來看，可以認為並沒有引起空氣感染。

新型コロナウイルスは国内の感染状況を見ても、空氣感染は起きていないと考えられています。

13 “新生活方式”預防感染的基本知識

「あたらしい生活様式」による
感染防止の基礎知識

預防感染的基本



密集



密接



密閉

感染防止の基本



② 咳嗽禮儀
咳エチケット



③ 洗手
手洗い



④ 通風換氣
換気

① 保持社交距離，避免“三密”、“飛沫感染”、“微飛沫感染”！

身体的距離の確保で「3密」・「飛沫感染」「マイクロ飛沫感染」を避けよう！

◇ “密切接觸者（例子）”①碰面互相保持在能夠得到的距離（1米以内）、
②有15分鐘以上接觸時

「濃厚接觸者（例）」①対面で互いに手を伸ばしたら届く距離
(1m程度以内)で、②15分以上接觸があった場合

→ 尽量避免面對面。

可能な限り真正面は避けます。

→ 採用櫃檯式平行座位。

カウンター形式で平行の座席とします。

→ 用丙烯板等進行遮蔽。

アクリル板などによる遮蔽を行います。



密切接觸的例子 濃厚接觸の例

② 採取咳嗽禮儀、佩戴口罩以避免“飛沫感染”、“微飛沫感染”、“接觸感染”！

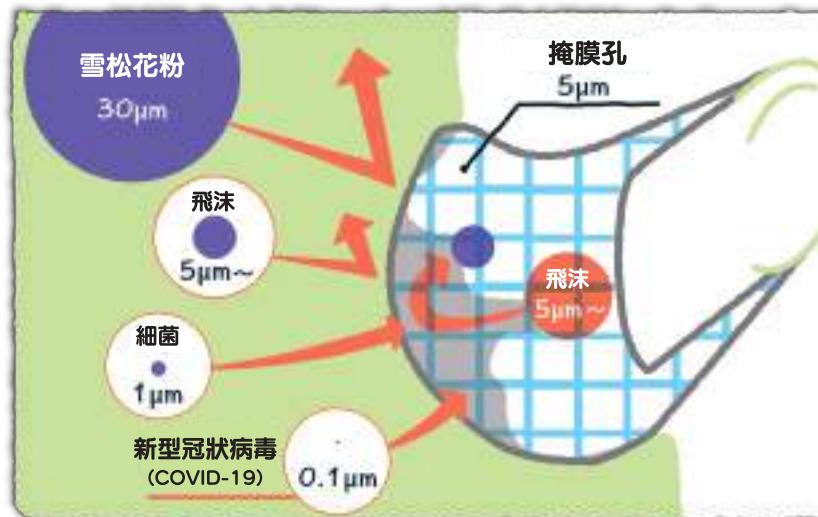
咳エチケットの徹底・マスク着用で「飛沫感染」、「マイクロ飛沫感染」、「接觸感染」を避けよう！

口罩的功效 マスクの効用

口罩雖然不能防止細菌和病毒的入侵，但用於防止說話、咳嗽等產生的“飛沫”和“微飛沫”的擴散還是用之有效。

人會無意識間觸摸臉部（平均 23 次 / 小時）。其中觸摸眼睛、鼻子、嘴等粘膜佔 44%！佩戴口罩還可以防止無意識間手指接觸嘴、鼻子等的“接觸感染”。

マスクで細菌やウイルスの侵入は防げませんが、会話・せきなどで発生する「飛沫」「マイクロ飛沫」の拡散防止用として有効です。人は無意識に顔を触っています。（平均 23 回 / 時）そのうち、目・鼻・口などの粘膜を触ることは 44% を占めています！マスク着用は、無意識に手指が口・鼻などに触れる「接觸感染」も防ぎます。



無紡布口罩孔隙大小與微小
物質大小的比較

不織布マスクの目の大きさと
微小物質の大きさとの比較

（高溫、高濕度時佩戴口罩）

夏季佩戴口罩可能會使體內
積熱，增加中暑的風險。在露
台座位等外部開放空間中如
能確保“社交距離”，就可以
摘下口罩。

（高溫・多湿時のマスク着用）夏場の
マスク着用は、体内に熱がこもり、熱中
症のリスクが高くなる恐れがあります。
テラス席など外部の開放空間で「身
体的距離」が確保できる場合は、マスクを
はずすことが可能です。

三條咳嗽禮儀 3つの咳エチケット

⚠ 沒有戴口罩時
マスクがない時

⚠ 突發情況時
とっさの時



①佩戴口罩
(搗住嘴和鼻子)
マスクを着用する
(口・鼻を覆う)



②用紙巾搗住嘴和鼻子
ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う



③用衣袖搗住
嘴和鼻子
袖で口・鼻を覆う

③ 勤洗手、手指消毒避免“接觸感染”！ 手洗い・手指消毒で「接触感染」を避けよう

洗手 手洗い

使用肥皂、洗手液等“表面活性劑清洗劑”進行洗手，可以有效破壞新冠病毒的囊膜，使其失去傳染性。
せっけん、手指用洗剤などの「界面活性剤の洗浄剤」を使用する手洗いは、新型コロナウイルスの膜を壊し感染力を失わせるため有効です。



- ◇(洗手效果) 用洗手液搓洗 10 秒，流水沖洗 15 秒後，病毒數量會減少至萬分之一。
(手洗い効果) 洗剤でもみ洗いを10秒、流水で15秒すすぐとウイルス量が1万分の1になります。
- ◇附著在手指上的病毒數量用流水 15 秒沖洗後也會減少至百分之一。
手指に付着しているウイルス量は、流水15秒の手洗いでも100分の1になります。
- ◇兩次用肥皂搓洗 10 秒，流水沖洗 15 秒後，病毒數量減少至百萬分之一。
せっけん10秒もみ洗い、流水15秒すぎを2セット行うと百万分の1に減らせます。



擦式消毒（摩擦法） 擦式消毒（ラビング法）

在無洗手設備之處可使用手指消毒用酒精。取適量消毒液於手掌，將兩手指尖沾上藥液後，用洗手同樣的方法一直把消毒液擦乾為止。不需要擦拭。

手洗い設備のないところでは、手指消毒用アルコールを使います。消毒薬適量を手のひらにとり、まず、両指先を薬液につけた後、手洗いと同様な手法で、消毒薬が乾くまでよく擦り込みます。ふき取りはいりません。

- ◇手指消毒用酒精通過破壞新冠病毒的囊膜，使其失去傳染性。
手指消毒用アルコールは、新型コロナウイルスの膜を壊すことで感染力を失わせます。
- ◇用於手指等人體的藥液須使用“醫藥品”、“醫藥部外品”。
手指など人体に用いるものは「医薬品」「医薬部外品」を使用します。



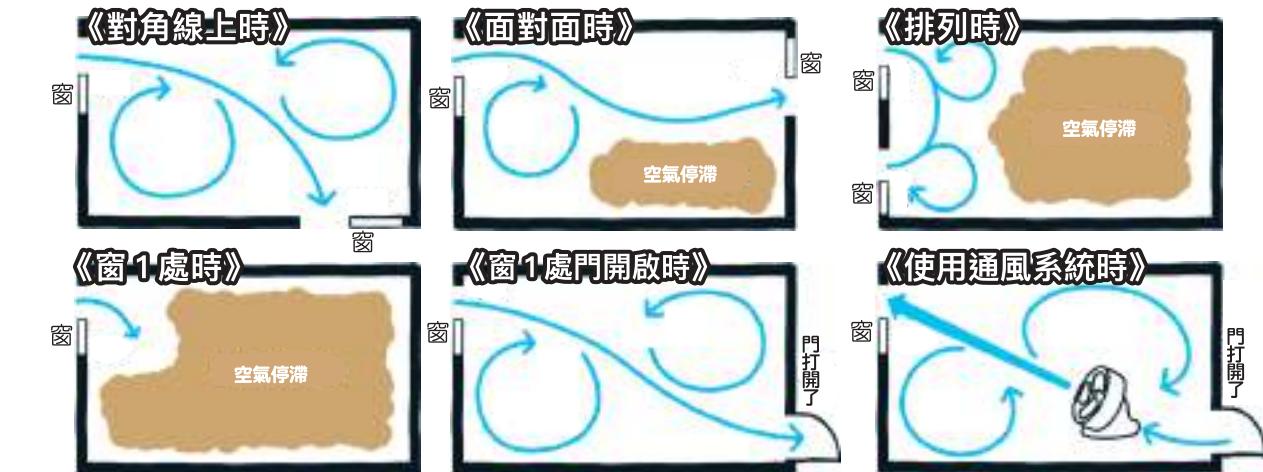
④ 通過通風換氣避免“密（密閉）”、飛沫感染、氣溶膠感染！ 換氣で「密（密閉）」・飛沫感染・エアロソル感染を避けよう！

通風換氣”的基礎知識 「換氣」の基礎知識

室內空氣和室外空氣通風對換。目的是排出和稀釋污染物質。
室内の空気と外気とを入れ替えることをいいます。汚染物質の排出・希釈が目的です。

防止密（密閉）的通風換氣 密（密閉）を防ぐ換気

- ◇通風換氣具有確保“對角線空氣流動”的效果。換氣は、「対角線の空気の流れ」を確保すると効果的です。



商店等設施必須配備機械通風設備。

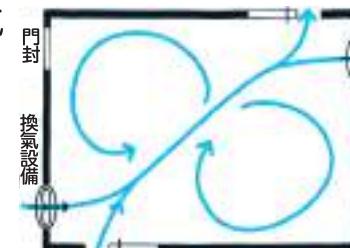
店舗などの施設は機械換気設備が必ずついています。

開窗通風換氣

營業時は常時換氣をしましょう！

◇ 開窗通風換氣 窓開け換気

須始終運行通風換氣設備，每 30 分鐘
“開窗換氣” 5 分鐘！
換氣設備を常時運転
しながら 30 分毎に
5 分間の「窓開け
換気」！



◇ 不開窗的商店 無窗商店

窓が開かない店舗 窓がない店舗

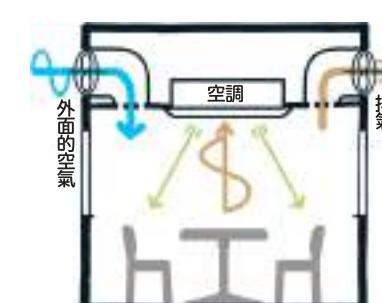
始終運行通風換氣設備，
“開啓房門” 也有成效！

換氣設備を常時運転しながら
の「ドア開け」が有効！



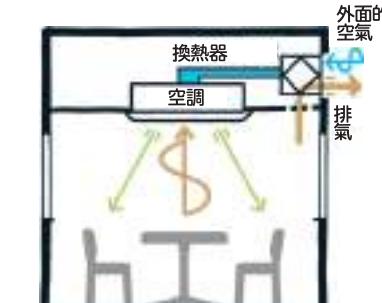
◇ 空調沒有換氣功能。通風換氣設備需要始終運行。

エアコンには換気機能はありません。
換気設備の常時運転が必要です。



◇ 換熱器（回收 70 ~ 90% 热量）始終會換氣。

全熱交換器（熱を 70 ~ 90% 回收）
では常時換気となります。



◇ 吸煙室和廁所需要加以注意（空氣勿再利用）

喫煙室・トイレは要注意
(空気を再利用しない)

