

## 4

### 商店、设施的平时清扫和消毒作为“新冠病毒”对策也行之有效！

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！

服务性行业从业人员平时在商店和设施进行的使用洗涤剂和消毒液的清扫和消毒作为避免“接触感染”的新冠病毒对策也卓有成效。

生衛業事業者の皆様が、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、「接触感染」を避ける新型コロナウイルス対策として有効です。



#### 氯类漂白剂 咸素系漂白剂

氯类漂白剂（次亚氯酸钠水溶液）凭借“次亚氯酸”的氧化作用可破坏病毒并使其无毒化。

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

#### 洗涤剂（表面活性剂） 洗剂（界面活性剂）

市场营销的家用洗涤剂的主要成分“表面活性剂”也部分有效。表面活性剂通过破坏病毒的囊膜使其无毒化。

市販の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

### 获取正确的信息！

確かな情報を得よう！

#### 营业实体为防止新冠病毒扩散应采取的方针与举措 (东京防灾主页)

\* 您可以通过点击首页右上方带有地球标记“Language”的按钮来转换为每种语言。

#### 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。



## 公益财团法人 东京都生活卫生营业指导中心

公益財團法人 東京都生活衛生營業指導センター

编 150-0012 东京都涩谷区广尾 5-7-1 东京都广尾厅舍内  
〒150-0012 東京都渋谷区広尾5-7-1 東京都広尾庁舎内

电话 03(3445)8751 传真 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月发行

# 生活卫生相关营业的 新型冠状病毒感染的日常应对

中文简体字版

(生活衛生関係営業の) 新型コロナウイルス感染症への当面の対応 (中国語・簡体字版)

## 避免三密(密集、密接、密闭)和飞沫感染、接触感染！

三つの密(密集・密接・密閉)と飛沫感染・接触感染を避けよう！



本手册登载生活卫生相关营业实体为防止新冠病毒感染扩散所需的最新基础知识。为了让顾客能够放心使用，本中心整理了这些知识供全体员工参考。

本パンフレットでは、生活衛生関係営業事業者の皆様が、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)

新型冠状病毒(SARS-CoV2)、新型冠状病毒感染症(COVID-19)

### 目前所了解的情况

今までに分かったことは?

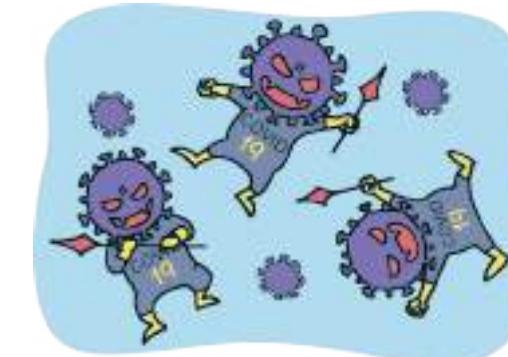
#### 感染路径 感染経路

- 一般认为新冠病毒感染以“飞沫感染”为主，在通风差的(密闭)环境中，即使没有咳嗽、打喷嚏也会造成感染。另外还会有“接触感染”发生。

新型冠状病毒是、「飞沫感染」为主体と考えられ、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、「接触感染」もあると考えられています。

- 除了“飞沫感染”、“接触感染”之外，说话、发声时排放至空气中浮游的小飞沫“微飞沫感染”也是一个重要的感染源。新冠病毒也会感染唾液腺，并排出高浓度病毒至唾液中。

「飞沫感染」、「接触感染」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。



#### 潜伏期、传染期 潜伏期・感染可能期間

- 潜伏期为1天~14天，一般在暴露后5天左右发病。

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。

- 一般认为传染期为发病前2天(潜伏期中)至发病后7~10天。

病毒被认为是在“上气道”和“下气道”内增殖，重症病例的病毒量多，排泄时间也比较长。

感染可能期间は、発症2日前(潜伏期间中)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。

#### 无症状感染者的存在

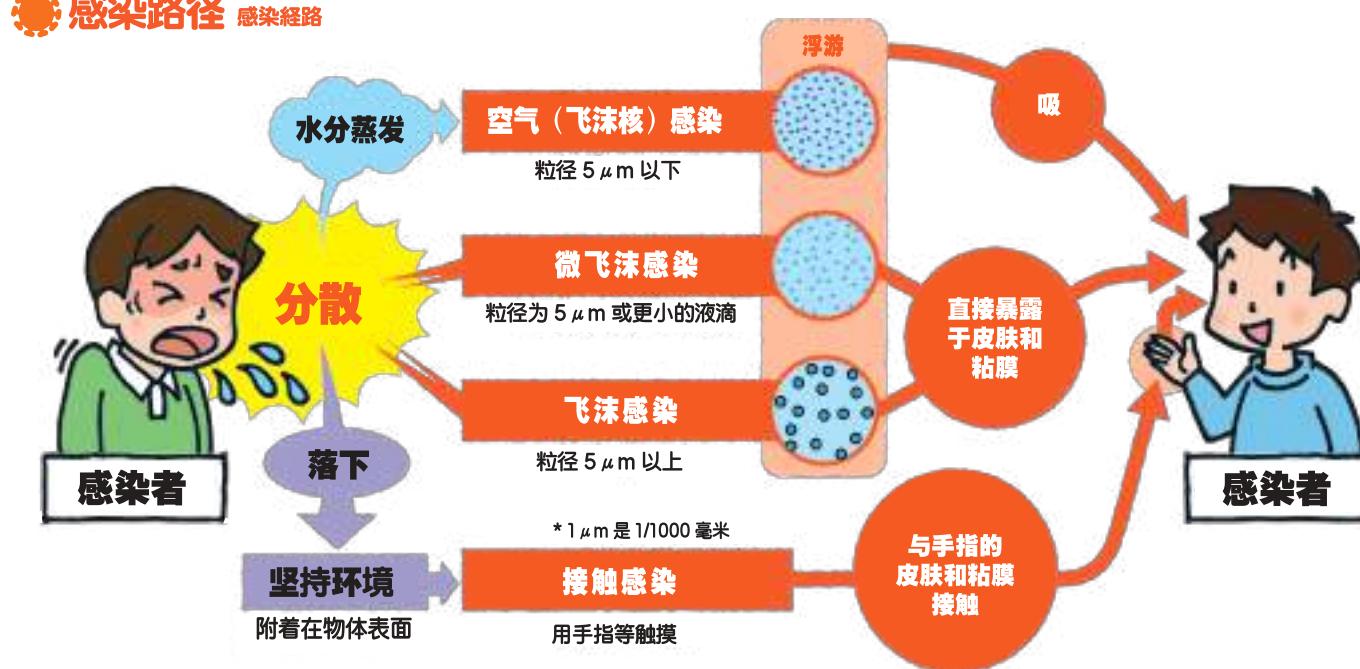
無症状感染者(キャリアー)の存在

- 由于完全无症状者也有可能在“上气道”感染新冠病毒，在三密等危险状态下无症状感染者有可能把病毒传染给他人。必须认识到谁都会有感染病毒的可能性，这是一种谁都有可能扩散病毒的传染病。

新型冠状病毒は、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、無症状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 感染路径的基础知识 感染経路の基礎知識

### 感染路径 感染経路



#### ① 飞沫感染 飞沫感染

病原体与感染者的“体液飞沫(由喷嚏、咳嗽、唾沫等产生的5μm以上大小的分泌物)”一起排出，被感染者从鼻子和嘴吸入后感染。

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

- (飞沫的发生) 1次咳嗽，5分钟的对话中大约有3000个飞沫飞散。

(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。

- (飞沫中的存活) 新型冠状病毒在5μm左右的飞沫中可存活3小时。

(飛沫中の生存) 新型コロナウイルスは5μm前後の飛沫で3時間残存。

#### ② 接触感染 接触感染

感染者身体飞散落下的飞沫散落在周围环境(物体表面等)上，被感染者用手指等碰触后，手指再接触嘴、鼻子、眼睛等的粘膜并感染。

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。

- (环境中的存活) 新型冠状病毒在塑料表面、不锈钢表面最多存活72小时，在硬纸板上最多存活24小时。

(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微飞沫感染 \* マイクロ飛沫感染 \*

\* 非正式用語：日本感染症学会使用  
※ 正式用語ではない：日本感染症学会で使用

吸入空中浮游的说话、急促呼吸等时排出的“比飞沫小的微飞沫（ $5\mu\text{m}$  以下）”后感染。

空气中浮游している会話・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） $5\mu\text{m}$  左右的飞沫和微飞沫有时会在空气中漂浮。

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

### ④空气（飞沫核）感染 空気（飞沫核）感染

吸入空气中漂浮的感染者身体排出的飞沫在水分蒸发后形成的微飞沫（飞沫核）而感染。

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

◇ 新冠病毒从日本国内的感染情况来看，可以认为并没有引起空气感染。

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

## 3 “新生活方式”预防感染的基础知识

「あたらしい生活様式」による  
感染防止の基礎知識

### 预防感染的基础



①避免三密 3密(3つの密)の回避

### ① 保持社交距离，避免“三密”、“飞沫感染”、“微飞沫感染”！

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！

◇ “密切接触者（例子）”①碰面互相保持在手够得到的距离

（1米以内）、②有15分钟以上接触时

「濃厚接触者（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分以上接触があった場合

→ 尽量避免面对面。  
可能な限り真正面は避けます。

→ 采用柜台式平行座位。  
カウンター形式で平行の座席とします。

→ 用丙烯板等进行遮蔽。  
アクリル板などによる遮蔽を行います。



密切接触的例子 濃厚接触の例

### ②采取咳嗽礼仪、佩戴口罩以避免“飞沫感染”、“微飞沫感染”、“接触感染”！

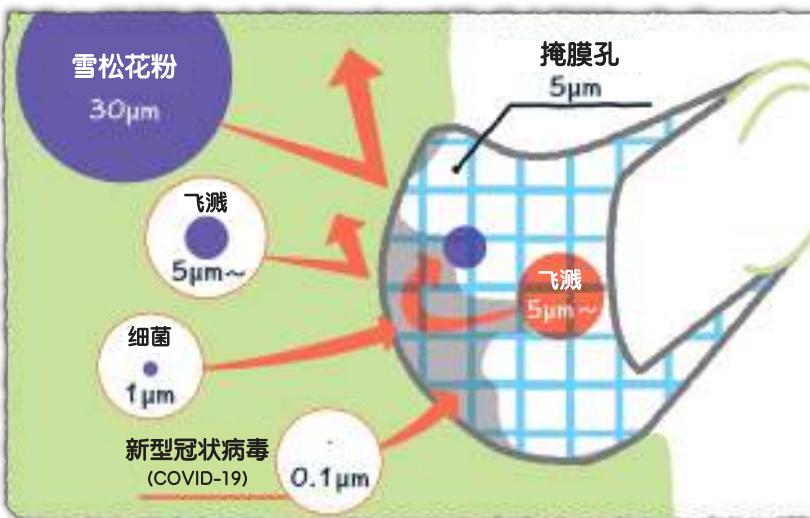
咳エチケットの徹底・マスク着用で「飛沫感染」、「マイクロ飛沫感染」、「接触感染」を避けよう！

#### 口罩的功效 マスクの効用

口罩虽然不能防止细菌和病毒的入侵，但用于防止说话、咳嗽等产生的“飞沫”和“微飞沫”的扩散还是用之有效。

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。



无纺布口罩孔隙大小与  
微小物质大小的比较

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

### 三条咳嗽礼仪 3つの咳エチケット

◇ （高温、高湿度时佩戴口罩）  
夏季佩戴口罩可能会使体内积热，增加中暑的风险。在露台座位等外部开放空间中如能确保“社交距离”，就可以摘下口罩。

（高温・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解放空間で「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。



### ③ 勤洗手、手指消毒避免“接触感染”！

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“表面活性剂清洗剂”进行洗手，可以有效破坏新冠病毒的囊膜，使其失去传染性。  
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，流水冲洗 15 秒后，病毒数量会减少至万分之一。

(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

◇附着在手指上的病毒数量用流水 15 秒冲洗后也会减少至百分之一。

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。

◇两次用肥皂搓洗 10 秒，流水冲洗 15 秒后，病毒数量减少至百万分之一。

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）

在无洗手设备之处可使用手指消毒用酒精。取适量消毒液于手掌，将两手指尖沾上药液后，用洗手同样的方法一直把消毒液擦干为止。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。

◇手指消毒用酒精通过破坏新冠病毒的囊膜，使其失去传染性。

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。

◇用于手指等人体的药液须使用“医药品”、“医药部外品”。

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 通过通风换气避免“密（密闭）、飞沫感染、气溶胶感染！”

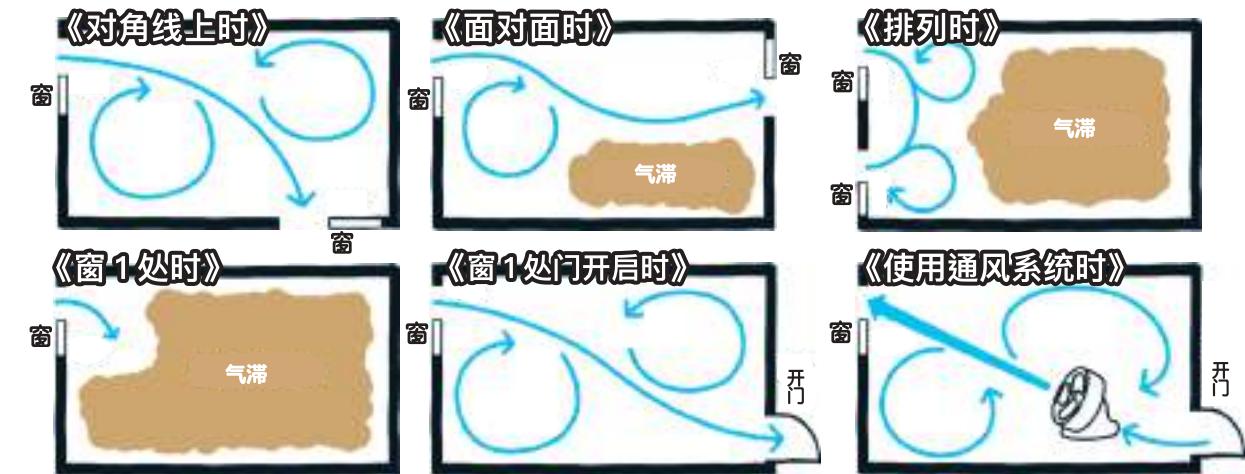
換気で「密（密閉）」・飛沫感染・エアロゾル感染を避けよう！

#### “通风换气”的基础知识 「換気」の基礎知識

室内空气和室外空气通风对换。目的是排出和稀释污染物质。  
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（密闭）的通风换气 密（密闭）を防ぐ換気

◇通风换气具有确保“对角线空气流动”的效果。换气是、「对角線の空気の流れ」を確保すると効果的です。



#### 商店等设施必须配备机械通风设备。

店铺などの施設は機械換気設備が必ずついています。

#### 营业时间内须始终通风换气！

営業時は常時換気をしましょう！

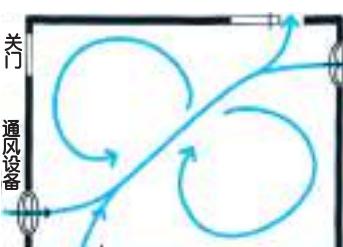
#### ◇开窗通风换气 窗開け換気

须始终运行通风换气

设备，每 30 分钟  
“开窗换气” 5 分钟！

换气设备要常时运转

しながら 30 分毎に  
5 分間の「窓開け  
換気」！

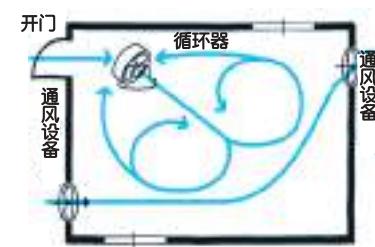


#### ◇不开窗的商店 无窗商店

窓が開かない店舗 窓がない店舗

始终运行通风换气设备，  
“开启房门”也有成效！

换气设备要常时运转ながら  
の「ドア開け」が有効！



#### ◇空调没有换气功能。通风换气设备需要始终运行。

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。

◇换热器（回收 70 ~ 90%热量）始終会換氣。

全熱交換器（熱を 70 ~ 90%回収）  
では常時換気となります。

◇吸烟室和厕所需要加以注意  
(空气勿再利用)

喫煙室・トイレは要注意  
(空気を再利用しない)

