

トイレを流す際に便座の蓋をししないと、排便や嘔吐物などを大量に含んだ、感染性の高いエアロゾル(見えない大きさの水しぶきや糞尿の微粒子)が、上昇気流でトイレ内の天井まで昇るそうです。これによりトイレ内にはウイルスなどを含んだ大量のエアロゾルが、長時間(90分以上)トイレという密室内に大量に残るそうです。

(SARS の時は排便がメインの感染源だったとの話です。またノロウイルスも同様です) 飲食店や病院、介護施設、ライブハウスなど、クラスターになっているところは大抵が狭い個室のトイレが設置されています。また職場などで濃厚接触者として感染しているところも、職員同士、場合によってはお客さん、患者さんとスタッフがトイレを共有しているはずです。(清掃に入る場合も含めて)今から、ご自身のトイレの使い方、要注意と思います。

流す時は必ずフタを閉めて流す。便座を必ず触るので、その手で絶対に物に触れない。

(*特に顔や粘膜などは要注意。鼻や眼や口を触ったらほぼアウト…)

トイレのあとはどこにも触らず、まずはすぐによく手を洗う。特に不特定多数の方が、何度も入れ替わり同じトイレを使う環境である場合、非常に要注意かと思います。

<トイレの対処法>

① 必ずトイレは蓋をして流す。自宅以外のトイレに入る時は、絶対にマスクを外さない、顔(目、鼻、口)を触らない、を徹底する。トイレ内はウイルスだらけだという感覚を持ち、便座も消毒してから座るように努める。余計な場所は絶対触らない。

② ウォシュレットも危ないので使わない。また排泄音を気にして、水を流しっぱなしにするのも危険。

③ 自宅でご家族の感染が疑わしい場合は、トイレを別にしたり、使用後の外気との換気や消毒を徹底する。

④ トイレの後の手洗いを徹底する。

*ヨーロッパではトイレ後に手を洗う人は男性15%、女性35%とのことです。逆に【男性の85%、女性の65%はトイレの後に手を洗わない】という衝撃的なデータがあります。(欧州の感染者の急増ってこれでは?)

⑤ 消毒用エタノール、次亜塩素酸ナトリウム(家庭用の漂白剤でOK)で消毒後は5分でウイルスが死滅することなので、消毒を実施する。

消毒用エタノールは薄めないでそのまま、家庭用漂白剤(キッチンハイターなど)は1:99(100倍)に水道水で希釈したものを使うと良い。

これらは意外な盲点です。注意することは非常に大切なことと思いますので、どうかご注意ください。