

# コロナウィルス対策

有限会社 千 曲 消 毒

## 個人でできる消毒液の作り方

**エタノール編** エタノールの原料はサトウキビです  
薬局・ドラッグストアなどで購入できます  
エタノールには無水と消毒用とエタノールがある  
無水とエタノールは濃度が 99~95 なので消毒液を作る場合  
精製水なければ水で薄めて使用  
薄め方はエタノール 8 の割合に精製水 2 です  
消毒用エタノールはそのままお使い下さい

## 次亜塩素酸ナトリウム編

1000ppm (0.1%)濃度でつくります  
ハイター・ブリーチで代用できます  
一リットルの消毒液を作る場合は  
水 980ml  
ハイター・ブリーチが 20ml  
をペットボトル等で混ぜ合せ作ります  
注意:作り置きはダメです

## 個人でできる身の回り対策

換気を良くする  
うがい・手洗いが重要で特に手洗いが重要です  
睡眠  
不特定多数の大勢の人との接触は避けて下さい

## 体内免疫力アップ ウィルス撃退

はちみつ・バター・マイタケ・枝豆・納豆・緑茶などなど  
たくさん いろいろあるからバランスよく食材として食べましょう  
長芋なんかも良いらしいぞ！