

家族や自分に新型コロナウイルス感染が疑われる場合

家庭内でご注意いただきたいこと

～新型コロナウイルス感染予防策としてお役立てください～

①部屋を分けましょう

- 個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。
 - ・部屋数が少ない場合など部屋が分けられない場合には、少なくとも2mの距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置し、飛沫感染のリスクを減らしましょう。
- ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。
 - ・トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にし、接触を減らしましょう。

②世話をする人は、感染リスクがあるため、できるだけ限られた方に決めておきましょう

- 世話をするときは、エプロンやマスクをつけましょう。
 - ・ゴーグルや使い捨て手袋があるとなお良いです。
- 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方等はなるべく避けてください。

③マスクをつけましょう

- 使用したマスクは他の部屋には持ち出さないでください。
- マスクの表面には触れないようにしてください。
- マスクを外した後は必ず石けんで手を洗うかアルコール消毒をしましょう。
 - ・マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆いましょう。

④こまめにうがい・手洗い・消毒をしましょう

- 感染予防のため、こまめに石けんで手を洗いましょう。
 - ・あればアルコール消毒をしましょう。
 - ・洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

⑤換気をしましょう

- 感染者のいる部屋は、定期的に換気をしましょう。
- 換気扇をまわしたり、日中の温かい時間に窓を開けて、空気の入替えをしましょう。
- 共有スペースや他の部屋も換気をしましょう。

⑥取っ手、ドアノブなど手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ドアの取っ手やノブ、ベッド柵、イスの背もたれ、照明のスイッチなどは、ウイルスがついている可能性があります。
 - ・薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きをしましょう。
- トイレや洗面所は、通常の家​​庭用洗剤で掃除したあと、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
- 洗浄前のものを共用しないようにしてください。

⑦汚れたリネン、衣類を洗濯しましょう

- 体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしてください。
 - ・手袋を取った後は、手を洗いましょう。

⑧ゴミは密閉して捨てましょう

- 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。
 - ・袋を触ったら、直ちに石けんで手を洗いましょう。

⑨タオル・食器・箸・スプーンは共有を避けましょう

- タオルは共有せず、個人で分けて使いましょう。
- 食器・箸・スプーンなども洗浄前のものを共用しないで個人ごとに分けて使いましょう。

○家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避けてください。
特に咳や発熱、倦怠感、臭覚・味覚の感じにくさなど風邪症状等があるときには、職場などに行かないでください。