

新型コロナウイルスにかかった、または疑われる場合 ご家庭で注意いただきたいこと ～8つのポイント～

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変)

部屋を分けましょう

- ◆換気のよい個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。
 - ・子どもがいる方、部屋数が少ないなどで部屋を分けられない場合、少なくとも2m以上の距離を保つ、あるいは仕切り・カーテンなどを設置することをお勧めします。
 - ・同じ部屋で寝るときは、頭の位置が互い違いになるようにしましょう。
- ◆感染されている方は極力部屋から出ないようにしましょう。
 - ・トイレ、バスルームなど共用スペースの利用は最小限にしましょう。

感染者のお世話はできるだけ限られた方で（1人が望ましい）

- ◆心臓・肺・腎臓などに持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をする際は感染に十分ご注意ください。

家の中でもお互いマスクをつけましょう (子どもも可能な範囲でマスクをつけましょう)

- ◆使用したマスクは部屋の外に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、外す際はゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ※ただし、2歳未満のお子さまのマスクの着用は、息が詰まるなどの危険があるのでやめましょう。



こまめに手洗いをしましょう

- ◆こまめに石鹸で手洗い、もしくは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。
 - ・手を洗った後は、自分専用のタオルあるいはペーパータオルなどでふき取りましょう。

換気をしましょう

- ◆30分に1回以上、1回に数分、窓を全開にする。
エアコン使用時も常時換気してください。



換気をしよう

手で触れる共用部分を消毒しましょう

- ◆共用部分の手で触る部位（トイレや洗面所、ドアの取っ手・ノブ、リモコンなど）は、アルコールもしくは次亜塩素酸ナトリウムなどの成分の消毒剤でふきとりしましょう。
 - ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
- ◆食器、タオル類は専用を用意して、共用しないようにしましょう。
 - ・食事は自分の部屋でとりましょう。食器はできるだけ使い捨てのものにしましょう。また洗うときは手袋とマスクを装着しましょう。
 - ・歯磨き粉やタオル類などの共用はさけましょう。
- ◆お風呂の順番は感染されている方が最後に。
使用後は浴室内部をシャワーで洗い流しましょう。
- ◆トイレは使用毎に極力自分で消毒を行ってください。



消毒しよう

汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ◆体液で汚れたリネン、衣服を取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、洗濯した後は完全に乾かしてください。
 - ・糞便からウイルスが検出されることがあります。処理後は石鹼で手を洗いましょう。

ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆鼻をかんだティッシュや使用したオムツ等は二重のビニール袋に入れ、一般ごみとして捨ててください。

- 感染して自宅療養されている方は外出を避けてください。
- ご家族、同居されている方も自宅待機期間中は外出を避けてください。また待機期間が明けても、熱を測るなど体調観察し、不要不急の外出を控えてください。発熱やのどの痛み・咳など症状が出たときは、職場などに行かず、かかりつけ医療機関や下記の24時間対応の相談窓口にご相談してください。
 - ・ 受診相談センター ☎ 097-506-2755
 - ・ 新型コロナウイルス相談窓口 ☎ 097-506-2775