

✓ 自宅内での感染予防について

新型コロナウイルス感染者の自宅療養を行う場合

家庭内でご注意頂きたいこと

～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) 令和2年3月1日版

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
 - ・子供がいる方、部屋数は少ない場合など、部屋を分けられない場合は、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置する事をお勧めします。
 - ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう
- ◆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ましょう

感染者のお世話はできるだけ限られた方で対応

- ◆高齢者、基礎疾患を有する方、妊娠している方が感染者のお世話をする事は避けてください。

マスクをつけましょう

- ◆使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください
- ◆マスクの表面に触れないようにしてください
 - ・マスクを外す際には、ゴムや紐をつまんで外しましょう
- ◆マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう（アルコール手指消毒剤でも可）
 - ・マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥したマスクと交換
 - ・マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際はティッシュなどで口と鼻を覆う

こまめに手を洗いましょう

- ◆こまめに石鹸で手を洗いましょう、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

換気をしましょう

- ◆定期的に換気してください
 - ・共用スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気を心がけましょう

手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ◆共用部分（ドアの取っ手・ノブ・ベッド柵など）はアルコールや界面活性剤入りの消毒薬で拭きましょう。物に付着したウイルスはしばらく生存します。
- ◆トイレや洗面所は通常家庭用洗剤ですすぎ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
 - ・特にタオルは、トイレ・洗面所、キッチンでは共用しないように注意して下さい

汚れたリネン・衣服を洗濯しましょう

- ◆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
 - ・糞便からウイルスが検出されることがあります

ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆鼻をかんだりしたティッシュは、すぐにビニル袋に入れて、室外に持ち出すときは密閉して捨ててください
 - ・そのあとは直ちに石鹸で手を洗いましょう

- ✓ ご本人は外出を控えてください。ただし、自宅の庭など他人と接触するリスクのない場所であれば構いません。
- ✓ ご家族・同居されている方も不要不急の外出を控えて下さい。そして、熱を測るなど、健康観察を行い、特に咳や発熱などの症状があるときには、保健所に電話をかけて受診方法などを相談してください