

家庭内で注意したい8つのポイント

新型コロナウイルス感染症は家庭内で感染が広がりやすいことがわかっています。感染を広げないように落ち着いて対処しましょう！

1. 部屋を分け、本人は極力部屋から出ないようにしましょう

〈部屋を分けることができる場合〉

- 感染が疑われる人は、**できるだけ換気のよい個室**にし、**極力部屋から出ず**に、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。
- 食事や寝るときも別室にしましょう。

〈部屋を分けることができない場合〉

- 感染が疑われる人と2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどで区分けしましょう。
- 同じ部屋で寝るときは、頭が向き合わないよう互い違いにするなど、顔から距離をとりましょう。



2. 世話する人はできるだけ限られた人で

- 身の回りのお世話が必要な場合は、お世話をする家族に感染する恐れがあるため、限られた人(できれば1人)に決めておきましょう。

お世話を避けた方がよい人

- ▶ 高齢者 ▶ 高血圧や糖尿病など持病のある人
- ▶ 免疫力が低下した人 ▶ 妊婦 など



3. 全員がマスクを使用しましょう

- 感染が疑われる人の部屋では、家族全員がマスクを着用しましょう。
- 使用したマスクは他の部屋に持ち出さない**こと。部屋の入口に置か、捨てましょう。
- マスクを外すときは、ゴムやひもをつまんで外しましょう。**マスクの表面には触れない**ようにしましょう。
- 外したり捨てたりしたあとは、必ず手指を石けんで洗う**か、アルコール消毒をしましょう。

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔なマスクと交換しましょう。

※マスクが手に入らない場合に、咳やくしゃみをするときはティッシュやハンカチなどで口と鼻を覆うこと。とっさの場合でも、袖や上着の内側などで覆いましょう。

マスクは、喉や鼻周囲の加湿効果もあります。最大の効果は、感染した場合にウイルスを周囲に拡散させないことです(エチケットマスク)。

【咳エチケット】

【マスクの着用】

▶▶▶ P.6を参照



4. こまめに石けんで手を洗いましょう

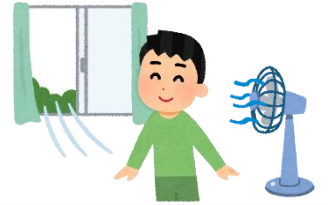
- ウイルスのついた手で目、鼻、口などを触ると、粘膜を介して感染のおそれがあります。不用意に触らないようにしましょう。
- 手洗いのタイミングは、**病気の人のお世話をしたとき、家に帰ったとき、咳やくしゃみをしたとき、鼻をかんだとき、ご飯を食べる前後、外にあるものを触ったとき**です。



【正しい手の洗い方】
▶▶▶ P.4を参照

5. 定期的に換気をしましょう

- 定期的に部屋の換気**をしましょう。
- 風の流れることができるように2方向の窓を、30分に1回以上、数分程度、全開にしましょう。窓が一つだったり、ない場合は、扇風機などで工夫しましょう。



6. 手で触れる共用部分を消毒しましょう

- トイレ、洗面所、浴室などのドアの取っ手やノブ、手すり**などの共用部分や要介護者のベッドの手すりなどはウイルスが付着している可能性があります。市販の家庭用塩素系漂白剤を0.05%に薄めた溶液で拭いた後、水拭きしましょう。(モノに付着したウイルスはしばらく生存します。P.3参照)
 - タオル、衣類、食器、箸やスプーンなどは通常の洗濯や洗浄で問題ありません。
- ※感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。



〈物品について〉

- 洗浄前のものは共有しない**こと。とくにタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共有しないよう注意しましょう。

【家庭用消毒液のつくり方】
▶▶▶ P.7を参照

7. 汚れたシーツやタオル、衣類などを洗濯しましょう

- 嘔吐物や糞便などで汚れたシーツ、タオル、テーブルクロスなどのリネン類や衣類などは、家庭用手袋およびマスクを使用して家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしましょう。**

※新型コロナウイルス感染症では下痢症状がみられる場合があります。糞便からウイルスが検出されることがあります。なお、トイレで流すときは、ふたを閉めてから流しましょう。

※汚物を拭き取るための布や紙、水の入ったバケツ、汚物処理用のビニール袋などを用意しておきましょう。



8. ゴミは密閉して捨てましょう

- 鼻をかんだティッシュなどには、ウイルスが付着しています。すぐにビニール袋に入れ、ゴミとして出すときは密閉して捨てましょう。**
- そのゴミを扱ったあとは、すぐに石けんで手を洗いましょう。



注意

家族及び同居者は、感染している可能性もあります。熱を測るなど健康状態をこまめに観察し、不要不急の外出は避けましょう。外出する際は必ずマスクを着用し、こまめに手を洗いましょう。