

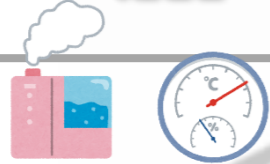


# 新型コロナウイルス 家庭内でご注意いただきたいこと

## ⑧つのポイント

(感染の疑いのある人がいる場合)

### ①換気しましょう



- ・湿度が40%以上になるよう、加湿器などを使用しましょう。
- ・窓を開けられない場合は、台所や洗面所など換気扇を常時運転すると効果的です。

### ②共有部分を消毒しましょう

- ・共有部分（ドアノブ、スイッチ、蛇口など）は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。
- ・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共有しないように注意しましょう。

### ③こまめに手を洗いましょう

石鹸での手洗い。アルコール消毒を行いましょう。

愛する人を守るため、大変だけど

## 「おうちでマスク」



### だれが感染しているかわからない?!

そんなウイルスを愛する人にうつしたくない!  
だから、こんなときは、「おうちでマスク」

- 感染リスクの高い場所にやむを得ず行ったとき
- 自宅に高齢者や基礎疾患のある家族がいるとき
- 発熱など体調が悪いかもと思ったとき

### マスクの取扱いにも注意が必要!

- 使用したマスクの表面には触れないようにしましょう。
- 外した後は忘れずに丁寧に洗いな。

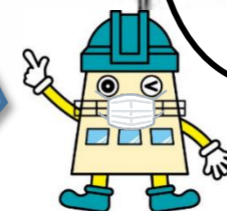
埼玉県・埼玉県医師会

出典：埼玉県医師会「おうちでマスクキャンペーン」

### ④マスクをつけましょう

マスクの表面には触れず、外す際には、  
ゴムやひもをつまんで外しましょう。

ほかにも「食事は別々に盛り付ける」など、家庭内の感染  
予防対策はたくさんあります。裏面の「家庭内 場所別感染  
予防チェックリスト」を参考に、ご家族で話し合いながら  
感染者の対応を想定した準備ができるといいですね!



### ⑤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。直ちに石鹸で手  
を洗いましょう。



### ⑥汚れた衣服を洗濯しましょう

感染の疑いのある人の衣服、リネン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。

### ⑦部屋を分けましょう（食事や寝る時も）

- ・分けられない場合は、少なくとも2メートル以上の距離を  
保ったり、仕切りやカーテンを設置しましょう。
- ・トイレなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

### ⑧感染者のお世話は限られた方で

心臓、肺、腎臓に持病のある方は、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のは避けてください。



家族に感染者・感染の疑いのある人（濃厚接触者含む）が出たら…



## 家庭内 場所別感染予防チェックリスト



### リビング・ダイニング

- テレビ等のリモコンを1日に1回以上、消毒する
- 食事は、別々に盛り付け、大皿からの取り分けはやめる
- 食事中、できるだけ会話をしない



### キッチン

- 食器、箸、スプーンなどは個人ごとに分けて使用。洗浄は通常通りで可。感染者の物を分けて洗う必要はありません。



### 浴室

- 感染者・感染疑いのある人が最後に入る。バスタオルなども別々に。
- 全員の入浴後、シャワーヘッド、蛇口を1日1回は消毒する



### 脱衣所・洗面所

- タオルの共用を避ける
- 感染疑いのある人の排泄物などで汚れた衣服やシーツなどは、手袋とマスクをして扱う ⇒洗濯は、いつも通りで構いません。
- 洗濯前に長時間放置しない。洗濯後はよく乾かす。



### トイレ

- 便座とフタ、流水レバーをこまめに消毒する
- フタを閉めて流す



### 感染者・感染の疑いがある人の居室・寝室

- 感染者が療養・食事をする部屋と、他の家族のいる部屋をできるだけ分ける
- ごみ捨ての際は、「ごみに直接接触れない」、「袋をしっかりしばり密閉する」、「捨てた後、石鹸を使ってよく手洗いをする」
- お世話する人はできるだけ1人（健康な人）に決めておく

## 全ての場所に共通すること

- 家族との共有部分（スイッチ、ドアノブ等）をこまめに消毒
- 定期的に換気を
- こまめに手洗い
- 全員がマスクをつける



👉 家庭内で接触を避けるため、携帯電話やスマートフォンでコミュニケーションをとるのも良いです。



「ごはんを部屋の前に置いたよ」

## 身の回りの物の消毒方法

次亜塩素酸ナトリウム水溶液（市販の塩素系漂白剤等）、界面活性剤（市販の住居用洗剤等）、アルコール消毒液が使用できます。

詳しくは、前回（R2.12.25 発行）のときがわ町健康通信をご覧ください



## 新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者ってどんな人？

感染者に発熱等の感染を疑う症状が出た日（無症状の場合は検査日）の2日前から、次のいずれかに該当する方は濃厚接触者の対象になります。

- ◆ 感染者と同居あるいは長時間の接触があった（車内・航空機内等を含む）
  - ◆ 感染者と1メートル程度の近距離で、マスクをせずに15分以上接触があった
  - ◆ 適切な感染防護なしに感染者を診察、看護もしくは介護した
  - ◆ 感染者の痰や体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い
- ※ 周辺の環境や接触の状況等から、保健所が総合的に判断します。



## 濃厚接触者になったら

PCR検査の結果が陰性であっても、感染の可能性があることから、感染者と接触があった日の翌日から14日間は、**自宅待機**と**健康観察**が求められます。

- ・ 通勤や通学を含めた外出を控える。
- ・ やむを得ず外出が必要な時は、マスクや手指消毒等の感染予防を徹底して、換気の良い場所で他人との距離を保ち、公共交通機関は利用しない。
- ・ 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る。特に咳や発熱等があるときには職場等には行かない。

自分になった場合を想定して、必要な物を備えておきましょう。



## 濃厚接触者として自宅で過ごすための備えリスト

- **食品の備え**（家族の2週間分程度）  
長期保存が可能で、できるだけバランスの取れた備えが必要。タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足しやすいので注意。通販や配送サービスの活用も。
- **感染対策の備え**  
マスク、ゴム手袋、ビニール袋・ゴミ袋、キッチンペーパー、ティッシュペーパー、水、バケツ、ペットボトル、塩素系漂白剤（室内清掃・消毒）、手指消毒用アルコール、ハンドソープ、新聞紙、常備薬、氷枕、体温計、血圧計、着替え・タオル類、筆記用具等
- **子どもの備え**  
オムツ、おしりふき、ベビーフードやミルク、保温ボトル、紙コップ、着替え、歯磨き用品等
- **災害の備え**  
懐中電灯、予備の電池、携帯電話・充電器、ラジオ、携帯トイレ、カセットコンロ、防寒具等
- **協力者の確保** 必要物資の調達、手続きの支援、子どもの世話等
- **通院方法の確認** 医療機関を受診する際は、できるだけ公共交通機関は避ける。

## ケアラー（家族介護者等）が感染して入院等した場合には



要介護者（高齢者・障害児者）が安心して生活できるよう、受入施設を県で開設しています。

新型コロナウイルス感染症対策本部事務局 電話：65-1010（保健センター内）

※令和3年1月8日時点の情報をもとに作成しております。