

ご家族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 ～ 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。
 - ・ 子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、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ことをお勧めします。
 - ・ 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。

- ◆ 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、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

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。
- ・ マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひも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、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

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。共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

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、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。
- ・ 物に付着したウイルスはしばらく生存します。
- ・ 家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください。(目安となる濃度は0.05%です。製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25mlです。)
- ・ トイレや洗面所は、通常の家計用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
- ・ タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
- ・ 感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- ・ 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、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

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。
その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

- ・ ご本人は外出を避けて下さい。
- ・ ご家族、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、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。