

# ご家族に新型コロナウイルス感染の可能性がある場合 家庭内でご注意いただきたいこと

## 外出を避けてください

- ◆感染の可能性のある方は外出をしないでください。
- ◆外からの来客も控えてください。（外からの友人や身内（別居の親せき・お孫さんなど）と会わないでください。）
- ◆ご家族、同居されている方も、不要不急の外出は避け、特に体調不良時には、職場などには絶対に行かないでください

## 健康チェックをしてください

- ◆朝・夕、熱を測って、症状がないか、健康チェックをお願いします。

## 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。
  - ・お子さんがいる方、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。
  - ・個室の寝室が確保できない場合、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。
- ◆感染の可能性のある方は極力部屋から出ないようにしましょう。  
トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

## 感染の可能性のある方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、感染の可能性のある方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。  
マスクを外す際は、ゴム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。  
（アルコール等の手指消毒剤でも可）
  - ・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

- ◆こまめに石鹼で手を洗いましょう、アルコール等で消毒をしましょう。洗ってない手で目や鼻、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。  
共有スペースや部屋も窓を開け放しにするなど換気をしましょう。

## 手で触れる共用部分を消毒しましょう

- ◆共用部分（ドアの取っ手、ノブ、ベッドの柵など）は、アルコールや薄めた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。漂白剤の濃度が5%の場合、500mLのペットボトルにペットボトルのキャップ1杯分(5mL)の漂白剤を入れてから、水でボトルを満たします。手荒れ防止のためゴム手袋などを着用してください。）
- ◆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。
  - ・感染の可能性がある方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、キッチンなどで共用しないように注意しましょう
- ◆ご本人は最後に入浴し、入浴後は家庭用塩素系漂白剤で消毒しましょう。

## 汚れた衣服、寝具等を洗濯しましょう

- ◆汚れた衣服、寝具等を触る時は、手袋とマスクをつけて、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。  
ご家族のごみ箱に入れしないでください。その後は直ちに石鹼で手を洗いましょう。

発熱等の症状がある場合、まずはかかりつけ医・最寄りの医療機関に電話でご相談ください。

かかりつけ医を持たない方や  
相談先に迷う場合は

受診・相談センター ☎0776-20-0795 FAX0776-20-0797