

同居家族の方が新型コロナウイルス感染症に感染した場合

☆ 家庭内のできる 8 つの対策 ☆

陽性者の方へ

ご自身が過ごす部屋からでるとき、同居の方と会話するとき、トイレや浴室など共用スペースに入るときは、その前に**必ず手洗い**、または**アルコール消毒**を行い**マスク**をつけましょう。

お世話をする方や同居家族の方について

ご自身の体調にも注意してください

- ・陽性の方の発症日を 0 日として、特に 5 日間は注意してください。7 日目までは発症する可能性があります。
- ・外出するときは人混みを避け、高齢者等のハイリスク者との接触を控えるなど、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。
- ・陽性の方のお世話する人は、できるだけ限られた方にしましょう。
- ・体調が悪くなった場合の登校・出勤については、学校・職場に確認しましょう。

① マスク着用・こまめに手を洗う

日中はできるだけ換気

原則 新型コロナウイルスの感染は、ウイルスを含む飛沫が口、鼻や眼などの粘膜に触れること、または、ウイルスがついた手指で口、鼻や眼の粘膜に触れることで起こります。

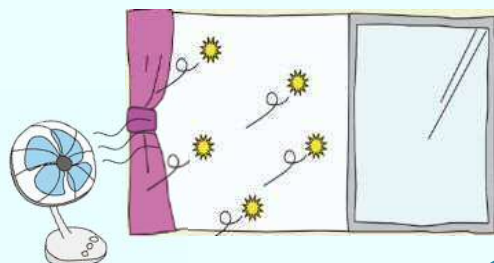
☞陽性者・家族は、こまめに石鹸を用いた手洗いもしくはアルコール消毒をしましょう。

・季節を問わず、新型コロナウイルス対策には、こまめな換気が重要です。一般家庭でも、**常時換気扇を運転し**、最小限の換気量を確保しましょう。

☞室温を大きく変動させることなく、換気を行うことができます。

<窓開けによる換気のコツ>

窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的な換気ができます。また、窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開けて、扇風機などを窓の外に向けて設置しましょう。



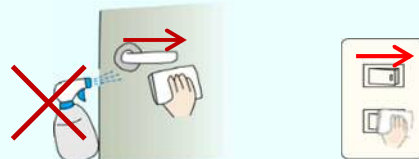
② 部屋を可能な限り分ける

- ・部屋を分けることができない場合、少なくとも 2m 以上の距離を保ち、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。また、部屋で距離が取れない場合は頭を逆で寝るなどしましょう。



③ 手が触れる共用部分を消毒する

- ・手が触れる部分の拭き取りを毎回しましょう。
汚染が広がらないように**一方向に拭く**
(70%以上アルコール ・ 0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム)



洗面の蛇口・ドアノブ・タオル・歯磨き粉に注意しましょう



- ・歯磨き粉は、専用としましょう。
- ・歯ブラシは個別に保管する。または、距離をとりましょう。
- ・歯磨きでの口すすぎは、洗面台周囲へ飛散しないようにしましょう。



- ☞タオルは使いまわさず、個人専用にするかペーパータオルを使用しましょう。

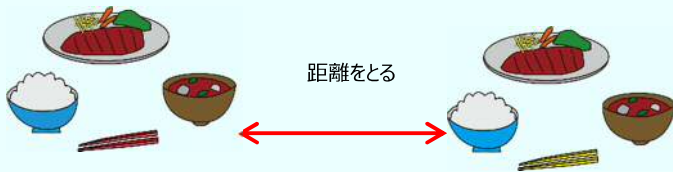


④食事

- ・陽性者とは一緒に食べないか、別室で食べましょう。できない場合は時間差でとる・距離をとりましょう。（黙食）

☞料理は大皿を避け、個別に盛り付けましょう

- ・食器は、食器用洗剤で洗浄してください。食洗機の使用は可能です。



⑤トイレ

- ・トイレは別々に使うのが好ましく、2つあれば1つを陽性者専用としましょう。

- ・トイレは蓋を閉めてから流しましょう。

☞可能であれば陽性者の方は、ご自身で便座やドアノブ、レバーなど自分が触れた場所を消毒しましょう。

- ・消毒は噴霧でなく、ふき取りをしましょう。

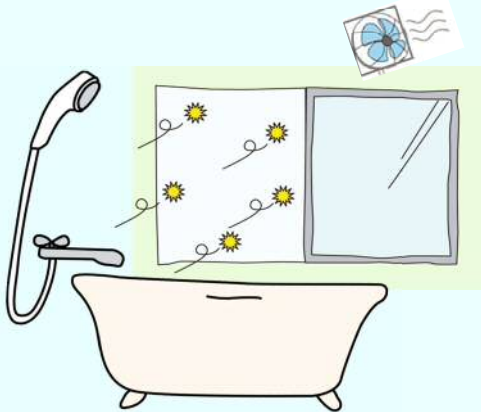
- ・トイレを共用する場合は、**常時**換気をしっかりとしましょう。



⑥浴室清掃と入浴中の注意

☞陽性者の方が入浴する場合は、最後に入浴しましょう。（換気をして）

- ・本人が清掃できる場合は、入浴後に浴室内をシャワーで洗い流し、その後**ふろ用洗剤**を用いて清掃しましょう。**窓を開け、常時換気**をしましょう。



⑦衣服の洗濯

☞一般的な**洗濯用洗剤**で、洗濯機を使用して洗い、完全に乾かしましょう。

- ・洗濯物は、一緒に洗濯は可能です。ただし、汚染した洗濯物が洗濯機の外側に触れないように入れましょう。

- ・陽性者以外の家族が洗濯物を触る場合は、使い捨て手袋を使い**直接手が触れない**ように扱いましょう。



・**直接洗濯物に触れた場合は、石鹸を用いた手洗い、もしくはアルコール消毒**をしましょう。

⑧ゴミは密閉して捨てる

- ・鼻をかんだティッシュなどにもウイルスがついています。同居者が触ると感染する可能性があるため、すぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは袋の口を縛り密閉して捨てましょう。

☞陽性者の方以外の家族は使い捨て手袋を使うなど**直接手が触れない**ように扱いましょう。

直接接触した場合は、石鹸を用いた**手洗い**、もしくは**アルコールで消毒**をしましょう。



換気 ・ 手洗い ・ マスク