

新型コロナウイルス感染症により自宅で療養される方へ 家庭内でご注意いただきたいこと ～外出を避け、自宅で過ごしてください。～

新型コロナウイルス感染症の特徴として、感染しても約80%の人は軽症で済みます。一方、症状がなくても感染を拡大させるリスクがあることから、自宅で療養する場合にもご家族や回りの方への感染予防のため、次のことに注意してください。

健康状態を毎日確認しましょう

◆毎日朝夕2回、体温及び酸素飽和度測定をしましょう。体調や症状が悪くなったときには速やかに担当の保健所に伝えてください。

部屋を分けて過ごしましょう

◆ご家族など同居されている方とは部屋を分けて過ごし、食事や寝るときも別の部屋にしてください。

◆部屋を分けることが難しい場合には、2 m以上の距離を保つことや仕切り・カーテン等で、飛沫による感染を少しでも減らすことができます。

こまめに手洗いをしてください

◆こまめに石けんで手を洗うもしくは、アルコール消毒をしてください。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。

◆使用するタオルは、専用のものでし、ご家族等とは共用しないでください。

マスクを着用しましょう

◆マスクは常に着用しましょう。マスクがない場合に咳やくしゃみをするときは、口と鼻をティッシュなどでおおひましょう。その後は、流水と石けんで手を洗うかアルコール消毒液で手指の消毒をしてください。

◆マスクの表面には触れないようにし、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。

部屋の換気をしてください

- ◆療養している部屋は、定期的に換気してください。

汚れた衣服、リネンを洗濯してください

- ◆体液で汚れた衣服、リネンを取扱う際は、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。

手で触れる共用部分を消毒してください

- ◆共用部分（ドアの取っ手、ノブなど）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。
- ◆トイレや洗面所は、通常の家用品用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
- ◆洗淨前のものを共用しないようにしてください。

ゴミは密封して捨ててください

- ◆使用したマスクやティッシュは療養している部屋のゴミ袋に入れ、それらに触れないよう、口をしっかり縛って捨ててください。

参考：自宅での消毒方法について

- ◆よく触れる場所を清潔に保つことが重要です。手など皮膚の消毒を行う場合には、消毒用エタノールを、物の表面の消毒には次亜塩素酸ナトリウムも有効です。

消毒剤	場所	対象	方法
0.05%次亜塩素酸ナトリウム 消毒用エタノール	居間 食事部屋	ドアノブ、窓の取っ手、照明スイッチ、椅子、電話機、キーボード等	ペーパータオル等に十分に薬液を含ませて拭き、自然乾燥させる。 濡れている場合には、水分を拭き取った後、ペーパータオル等に十分に薬液を含ませて拭く。
	浴室 洗面所	水道の蛇口、ドアノブ、窓の取っ手、照明スイッチ等	
	トイレ	流水レバー、便器のフタ等	

※次亜塩素酸ナトリウム（原液濃度 6 %を使用する場合）
5ml（ペットボトルキャップ1杯分）を水道水で500mlに薄めて使用する。