# 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薦めします。
  - ・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、通常の家庭用洗剤ですすぎ、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。