

# 家族が新型コロナウイルスにかかったかもしれないとき 家の中で注意すること ～8つのポイント～

（一般社団法人 日本環境感染学会の資料から）2020年3月1日

## 部屋を分けましょう

- ◆ 個室 <=ひとりだけの部屋> にしてください。食べる時・寝る時も別の部屋にしてください。
  - ・子どもがいる人や部屋の数が少ない場合もあります。部屋を分けることができないときは2m以上間をあけたりカーテンなどで場所をわけてください。
  - ・寝るときは頭と足の場所が反対になるようにしましょう。
- ◆ 病気になったかもしれない人はできるだけ部屋から出ないようにしましょう。
  - ・トイレ・風呂など一緒に使うところは必要なときだけ使ってください。できるだけ使う回数を少なくしましょう。

## 感染者 <=新型コロナウイルスの病気になった人>の世話をする人はできるだけ決まった人がしてください。

- ◆ 次の(1)～(4) 病気などがある人は感染者の世話をしないようにしてください。
  - (1) 心臓・肺・腎臓の病気の人 (2) 糖尿病の人 (3) 免疫の力 <=体にウイルスや菌が入ってもそれに勝つ力> が低い人 (4) 妊婦の人

## マスクをつけましょう

- ◆ 使ったマスクは他の部屋に持って行かないでください。
- ◆ マスクの表面を触らないでください。マスクをとるときはゴムやひもを持って外しましょう。
- ◆ マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。  
(手や指を消毒するアルコールでもよいです)
  - ※マスクが汚れたときはすぐに新しい清潔な乾燥マスクに換えてください。
  - ※マスクがないときなどに咳やくしゃみをするときはティッシュなどを口と鼻にかぶせてください。

## 1日に何回も手を洗いましょう

- ◆ 1日に何回も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・鼻・口などを触らないようにしてください。



## 換気 <= 部屋の空気を入れ換えること > をしましょう

- ◆ **決まった時間に換気をしてください。**他の人と一緒に使う部屋も換気をしましょう。



## みんなが手で触るところを消毒しましょう

- ◆ **家族のみんなが手で触るところ（ドアの取っ手・ベッド柵など）は薄めた家庭用塩素系漂白剤で拭いた後水を含んだ布で拭きましょう。**



- ・物についてウイルスはしばらく生きています。
- ・家庭用塩素系漂白剤は主な成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認してください。次亜塩素酸ナトリウムの濃度は約0.05%になるように薄めて使ってください。

- ◆ **トイレや洗面所はいつも使っている家庭用洗剤で洗い家庭用消毒剤で何回も消毒しましょう。**

- ・タオル・服・食器・箸・スプーンなどはいつもの洗い方でよいです。
- ・感染者の使ったものを分けて洗う必要はありません。

- ◆ **洗う前のものを一緒に使わないようにしてください。**

- ・特にトイレ・洗面所・キッチンのタオルは一緒に使わないように注意しましょう。

## 汚れたリネン <= シーツや枕カバー > や服を洗濯しましょう

- ◆ **汚れた服・リネンを触るときは手袋とマスクをつけてください。**

いつもと同じ方法で洗濯して完全に乾かしてください。

- ・便にウイルスがまじっていることがあります。



## ゴミはしっかりと包んで捨てましょう

- ◆ **使ったティッシュはすぐにビニール袋に入れてください。外に出すときはしっかりと包んで捨ててください。その後はすぐに石鹸で手を洗いましょう。**

- ・感染者や病気の疑いのある人は外に行かないでください。
- ・家族や一緒に住んでいる人も熱を測るなど健康に注意してください。どうしても行かなくてはならない用事以外はできるだけ外へ出かけないでください。特に咳や熱があるときは仕事などに行かないでください。