

## 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勧めします。
  - ・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ください。
- 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。