

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鹼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

- ◆ **こまめに石鹼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。

新型コロナ流行期に実行したい感染予防と暮らし方

(症状がでる2~3日前から人への感染力あり、症状がなくても家庭を含め全ての場面で実行してください)

1) 普段の行動を見直す(感染の機会を減らす)

- ✓ 15分以上の接触を避ける。できる限り人の集まりを控える
- ✓ 人との距離をとる(2m程度以上)

2) 接触感染を防止する(目、鼻、口を守る)

- ✓ 繰り返し手洗いを(石鹸を使い入念に)実行する
- ✓ 目、鼻、口を手で触らない(ドアやスイッチ等を触るときは利き手と反対を使う)
- ✓ 共有して使うドアノブ、リモコン、スイッチ、スマホ等は消毒する(清潔にする)
- ✓ 家族等で、タオルの共用はやめる

3) 飛沫を減らし空気をきれいにする

- ✓ (多少不快でも)部屋や車内を密閉せず、窓を開け換気をする
 - ✓ 終日マスクをつけ、咳エチケットを実行する
 - ✓ 大声での会話や歌は避ける
- ※マスクは、感染しない/させない効果有り(他のグッズには明確な効果なし)

4) 禁煙(禁煙は自身でできる重症化リスク低減、加熱式電子タバコもやめる)

- ✓ 重症化要因:喫煙者2倍、COPD4倍、喫煙者の死亡リスクは3倍に悪化
- ✓ 禁煙は多くの慢性疾患の治療。電子タバコにもCOPDリスク。関連情報→



5) 生活を変える

- ✓ バランスのよい食事、睡眠、屋外での運動など健康維持に努める
- ✓ 病気の悪化や合併症がおこらないよう、節制した生活を実行する

6) 不安が軽くなり、心が落ち着くことを実行する

- ✓ 毎日のルーチンを行う、同じ時刻に食事をする
- ✓ いつもと同じ時刻に起床・就寝(※長時間の昼寝を避ける)
- ✓ 屋外で散歩や運動、日光浴、体操をする(※夜間は明るい光を避ける)
- ✓ 目を閉じて深呼吸をする、音楽を聴く、何かを黙々とやる、外の景色を眺める
- ✓ とりとめのないことを(電話等社会的距離を確保しつつ)話し、人と交流する
- ✓ 意識して、口角を上げ笑い顔を作る、あくびをする 等

