



昨日から家庭とのオンラインによるテスト授業が始まっています



令和4年1月25日(火) no.42 文責：上田

自宅療養等に際しての注意点

オミクロン株の流行による感染拡大が続いています。学校においても感染防止策の徹底を図っていますが、家族等が感染あるいは濃厚接触者となるケースが増加しています。厚生労働省(専門家会議)は、自宅療養者が全国で10万人を超え、自宅療養の際の基本的対策を呼び掛けています。また、家族に感染が疑われる場合の注意事項が日本環境感染学会でも取りまとめられていますので、その要点をお知らせします。

1 他の同居者の部屋を可能な限り分ける

・換気の良い部屋・接触を減らす・部屋が分けられない場合は距離を保つ・仕切り等で飛沫を抑える etc

2 世話をする人は、できるだけ限られた方にする

・可能な限り一人に決める・持病のある人や免疫の低下した人、妊婦等は避ける etc

3 できるだけ全員がマスクを使用する

・使用したマスクはすぐ捨てる・マスクを外した後は手洗いをする・咳などでマスクの使用が耐えられないときはティッシュで口鼻を覆う etc

4 小まめにうがい・手洗いをする

・石けんを用いた手洗いもしくはアルコール消毒をする etc

5 日中はできるだけ換気をする

・エアコンなどの空調や扇風機による換気をする・日中の温かい時間に窓を開ける etc

6 取っ手、ノブなどの共用する部分を消毒する

・トイレや風呂は水拭きするか掃除用洗剤で掃除する・衣類や食器などの別洗いは必要ない(洗浄前のものは共用しない)・トイレや洗面所の清掃(家庭用消毒剤)は小まめに行う etc

7 汚れたりネン、衣服を洗濯する

・汚れた衣服やリネンを扱う際は手袋やマスクを使用する・洗濯後は完全に乾かす etc

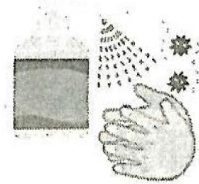
8 ゴミは密閉して捨てる

・鼻をかんだティッシュはビニル袋で密閉して捨てる・直ちに手洗いをする etc

自宅療養者がいて家族が自宅待機となった場合、検温を複数回行うことも呼びかけられています。また、阿蘇保健所からの消毒に関する資料を裏面に添付しますので、お役立てください。

新型コロナウイルス感染症 消毒方法

- 手洗いなど、一般的な衛生対策を心がけてください。
手指の消毒には、消毒用アルコールが有効です。
 市販されている消毒用アルコールの濃度を確認し、希釈せずそのまま使用します。



- 手すり、テーブル、ドアノブなど、環境の消毒には、**0.05%次亜塩素酸ナトリウム**や**消毒用エタノール**を使用してください。

◆消毒の方法◆

ペーパータオルや雑巾等に消毒薬を浸し、ゆるく絞って拭きます。

※電化製品には水がかからないようにしましょう。また、作業前にはコンセントを抜く等、感電に注意してください。

※0.05%次亜塩素酸ナトリウム液で金属を消毒すると、さびることがありますので、消毒液を10分程度浸し、その後、水拭きしてください。

※0.05%次亜塩素酸ナトリウム液を希釈する場合は、ゴム手袋をするなど、取扱いに注意してください。

◆消毒液の希釈方法◆

<0.05%次亜塩素酸ナトリウム> ※消毒液は、使う直前に希釈しましょう

【例】原液が5%の次亜塩素酸ナトリウム
 (ハイター等)の場合

キャップ
 1杯=約5ml

消毒液の原液を、ペットボトルのキャップ1杯分(5ml)入れる

水 500ml



500ml ペットボトル

(参考) 市販されている次亜塩素酸ナトリウム製剤

濃度	商品名
1%	ミルトン など
5%	ハイター、ブリーチなど
6%	ピューラックス、アサヒラックなど