

【お願い】 ご家庭内の目に付きやすい場所に掲示してください。

家庭内での新型コロナウイルス感染予防について (日本環境感染学会とりまとめより)



自身とその家族や同居の方が新型コロナウイルス感染症にならないためには、一人ひとりが感染予防を意識して行動することが大切です。家庭内で感染を広げないために、以下の8つのポイントに注意してください。

～家庭内で普段から注意すべき感染予防のポイント～

ポイント1 こまめに手洗い・うがいをしましょう

○ウイルスのついた手で目や鼻、口などを触ると粘膜・結膜を通して感染することがあります。こまめに石鹸を用いた手洗いもしくはアルコール消毒をしましょう。

ポイント2 日中はできるだけ換気をしましょう

○定期的に部屋の換気をしましょう。エアコンなどの空調や換気扇をまわしたり、日中の暖かい時間には窓をあけるのもよいです。

ポイント3 共用する部分を消毒しましょう

○タオルや食器、箸、スプーンなどを共用しないことも大切です。トイレやお風呂は水拭きするか、家庭用の掃除用洗剤でもウイルス量を減らすことができます。
○ウイルスは物についてもしばらく生存しているため、ドアの取っ手やノブなどは0.05%の次亜塩素酸ナトリウム（薄めた漂白剤）で拭いた後に水拭きするか、70%以上のアルコールで拭きましょう。

ポイント4 汚れたシーツや衣服などを洗濯しましょう

○使用したシーツや衣服などは、一般的な家庭用洗剤を使用して洗濯機で洗濯して完全に乾かしましょう。
○感染が疑われる人がいる場合に分けて洗う必要はありませんが、洗濯前のものを共用しないようにしてください。

【お願い】 ご家庭内の目に付きやすい場所に掲示してください。

ポイント5 ごみは密閉して捨てましょう

○鼻をかんだティッシュなどにもウイルスがついています。家族が触ると感染する可能性があるため、すぐにビニール袋に入れて室外に出すときは密閉して捨てましょう。

～感染が疑われる方が家庭内にいる場合のポイント～

ポイント6 他の同居者の部屋を可能な限り分けましょう

- 感染が疑われる人が療養する部屋と他の家族がいる部屋をできるだけ分けます。
- 療養する部屋は、窓があるなど換気のよい個室とし、極力部屋から出ないようにして接触を減らすことが大切です。
- トイレやお風呂などの共有スペースの利用も最小限とし、窓をしばらく開けたままにするなど十分な換気を行いましょう。
- 小さな子どもがいる、部屋数が少ないなどの理由で部屋を分けることができない場合は、2メートル以上の距離を保つことや、仕切りやカーテンなどを設置して、ウイルスが飛沫して感染する可能性を減らしておきましょう。

ポイント7 世話をする人はできるだけ限定しましょう

○感染が疑われる人の身の回りの世話がが必要な場合、世話をする家族に感染する可能性があるため、可能な限り世話をする人を一人に決めておきましょう（持病のある人や免疫の低下した人、乳幼児、妊婦等の方は避けるようにしましょう）。

ポイント8 家の中でもできるだけ全員がマスクを使用しましょう

- 感染が疑われる人、家族の両方がマスクを着用することでウイルスの拡散を防ぐことができます。使用したマスクは他の部屋には持ち出さず、すぐに捨てるようにしましょう。
- マスクを外す際は、ゴムやひもをつまんで外し、マスクの表面には触れないように廃棄しましょう。また、マスクを外した後は石鹸を用いた手洗いもしくはアルコール消毒をしましょう。

新型 **コロナ対策推進中** COVID 19

藤岡市健康づくり課新型コロナウイルス対策係 TEL：0274-40-2823