

～家庭内で感染を広げないために～ 新型コロナウイルス感染症対策

問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 FAX229-3346

感染力が強いとされる新型コロナウイルスの変異株によって感染が拡大しており、身近に感染者がいても不思議ではない状況です。感染が疑われる人や感染した人が自宅療養している場合に、家族に気を付けてほしい8つのポイントをまとめました。日ごろから想定して準備をしておきましょう。

1

部屋を分ける

- 感染が疑われる人と同居者の部屋を分け、共有スペースを少なくする
- 同じ部屋で過ごす場合は…
- ✓ 2m以上の距離を保つ
 - ✓ 仕切りやカーテンなどを設置する
 - ✓ 就寝時は頭の位置を互い違いにする

2

感染が疑われる家族の世話は限られた人にする

- 感染すると重症化するリスクの高い以下の人は看病を避ける
- ✓ 心臓、肺、腎臓に持病のある人
 - ✓ 糖尿病の人
 - ✓ 免疫の低下した人
 - ✓ 妊娠中の人 など



3

マスクを着ける

- マスクの表面に触れない
- マスクを外すときは耳にかけるひもをつまんで外す
- 使用したマスクは部屋の外に持ち出さない



4

小まめに手洗いをする

- せっけんで洗う
- 手を洗えないときは、アルコールを含んだ手指消毒液を使用する
- 洗っていない手で目や鼻、口などを触らない



5

日中はできるだけ換気

- 2方向の窓を1回数分間ほど開け、1時間に2回以上換気する



6

手で触れる共有部分を消毒する

- ドアの取っ手やノブなどは薄めた家庭用塩素系漂白剤*で拭いた後、水拭きする
 - トイレや洗面所は家庭用洗剤で清掃し、消毒液で小まめに消毒する
- *次亜塩素酸ナトリウムの濃度は0.05%に調整する

7

体液で汚れた衣服を取り扱うときは手袋とマスクを着ける

- 家庭用洗剤を使って、洗濯機で洗濯し、完全に乾かす



8

ごみは密閉して捨てる

- 鼻をかんだティッシュなどはすぐにビニール袋に入れ、密閉して捨てる。その後、すぐに手をせっけんで洗う



注意

- 感染した人、感染が疑われる人は外出を避けてください。
- 家族、同居している人も熱を測るなどの健康観察をし、不要不急の外出を避け、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。

(日本環境感染学会とりまとめを一部改変)

気を緩めずに感染対策の徹底を！

ゴールデンウィークが間近になってきましたが、新型コロナウイルス感染症の流行は続いていて、油断できない状況です。

感染拡大を防ぐには、一人一人がうつらない、うつさないためにポイントを押さえた感染防止対策を行っていくことが大切です。ワクチン接種後も気を緩めず感染対策を徹底しましょう。

● 3回目ワクチン接種の機会を積極的に活用する

● 人と会うときは十分な距離を保つ

混雑している場所や時間を避け、屋外でも密接・密集を避ける。

● 飲食の場面では少人数・短時間にする

食するときだけマスクを外し、会話のときはマスクを着用する。

● 帰省や旅行は慎重に検討する

帰省や旅行をする場合は最新の情報を確認し、マスクの着用や3密の回避を徹底する。

