

# 家庭内で注意したい8つのポイント



## 1 部屋を分け、本人は極力部屋から出ないようにしましょう

### 部屋を分けることができる場合

- 感染が疑われる人は、できるだけ換気のよい個室にし、極力部屋から出ずに、トイレなどの共有スペースの利用は最小限にしましょう。
- 食事や寝るときも別室にしましょう。

### 部屋を分けることができない場合

- 感染が疑われる人と2m以上の距離を保ったり仕切りやカーテンなどで分けましょう。
- 同じ部屋で寝る時は頭が向き合わないよう互い違いにする等顔から距離をとりましょう。



お世話を避けた方がいい人

- 高齢者
- 高血圧や糖尿病など持病がある人
- 免疫の低下した人
- 妊婦 など

## 2 世話をする人はできるだけ限られた人で

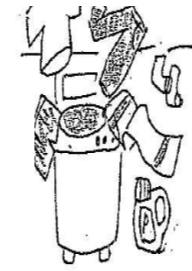
- 身の回りのお世話が必要な場合は、お世話をする家族に感染するおそれがあるため、限られた人（できれば1人）を決めておきましょう。

## 3 全員がマスクをしましょう

- 感染が疑われる人の部屋では、家族全員がマスクをしましょう。
- 使用したマスクは他の部屋に持ち出さない。部屋の入り口に置くか、捨てましょう。
- マスクを外すときは、ゴミやひもをつまんで外しましょう。マスクの表面には触れないように注意しましょう。
- 外したり捨てたりしたあとは、必ず手指を石けんで洗うか、アルコール消毒をしましょう。

## 4 こまめに石けんで手を洗いましょう

- ウイルスのついた手で目、鼻、口などを触ると、粘膜を通して感染の恐れがあります。
- 手洗いのタイミングは、病気の人のお世話をしたとき、家に帰ったとき、咳やくしゃみ・鼻をかんだとき、ご飯を食べる前後、外にあるものを触ったときです。



## 5 定期的に換気をしましょう

- 定期的に部屋の換気をしましょう。
- 風の流れができるように2方向の窓を、30分に1回以上、数分程度、全開にしましょう。窓が一つだったり、ない場合は、扇風機などで工夫しましょう。

- トイレ、洗面所、浴室などのドアの取っ手やノブ、手すりなどの共用部分や要介護者のベッドの手すりなどはウイルスが付着している可能性があります。市販の家庭用塩素系漂白剤を0.05%に薄めた溶液で拭いた後、水拭きしましょう。
- タオル、衣類、食器、はしやスプーンなどは、通常の洗濯や洗浄で問題ありません。

## 6 手で触れる部分を消毒しましょう

### 物品について

- 洗浄前のは共用しないこと。とくにタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共用しないようにしましょう。



### 家庭での消毒液の作り方

～手すり・ドアノブなどの消毒には塩素系漂白剤が有効です！～

#### 0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

ハイター（花王）	水1リットルに商品 25 ミリリットル（商品付属のキャップ1杯）
ブリーチ（ミツエイ）	水1リットルに商品 10 ミリリットル（商品付属のキャップ1/2杯）

※ この他にも商品は多数あります。商品パッケージの説明に従ってください。

## 7 汚れたシーツやタオル、衣類などを洗濯しましょう

- おう吐物や便などで汚れたシーツ、タオル、テーブルクロスなどのリネン類や衣類などは、家庭用手袋およびマスクを使用して家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしましょう。

## 8 ゴミは密閉して捨てましょう

- 鼻をかんだティッシュなどには、ウイルスがついています。すぐにビニール袋に入れ、ゴミとして出すときは密閉して捨てましょう。
- そのゴミを扱ったあとは、すぐに石けんで手を洗いましょう。

