



家族で新型コロナウイルス感染が疑われる場合 (濃厚接触・県外移動など) 家庭内でご注意いただきたいこと

川内市医師会

<どうやって感染する?>



飛沫

会話・飲食・呼吸をすることにより飛沫が飛びます。この飛沫を吸い込むことで感染します。



接触

感染者の飛沫等が飛んだところにはウイルスがいます。そこを触った手などで自分の鼻や口を触るとウイルスが体に入ってきて感染します。



<注意いただきたいこと>

◆部屋を分けましょう

- 感染者（疑）が療養する部屋は個室にして、他の家族がいる部屋をできるだけ分け、食事や寝場所も別室にしましょう。
- 会話は携帯電話を使用するなど、可能な限り他の家族との接触は避けましょう。直接会話をしなければいけない場合は、お互いマスクをしてなるべく距離を取り、短時間で済ませましょう。
- 感染者（疑）は極力部屋から出ず、共有スペース（トイレ、バスルームなど）の利用を最小限とし、入浴の順番は家族の中で最後にしましょう。
- 感染者（疑）が療養する部屋は、窓があるなど、換気の良い個室を選び、定期的に十分な換気しましょう。（窓をしばらく開けたままにするなど）。

▼小さなお子さんがいる、部屋数が少ない、といった理由で、部屋を分けることができない場合（当然感染リスクは高くなります）

- 感染者（疑）から少なくとも2m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、ウイルスが飛沫して感染する可能性を少しでも減らしましょう。
- 同じ部屋で寝るときは、顔が近くならないように互い違いに寝るようにしましょう。食事は時間をずらし、食事中は同じ部屋を使用しないなど、マスクをしていない状態で接触することは避けましょう。

◆感染者（疑）のお世話をする方は、なるべく一人にしましょう

- 持病のある方、免疫の低下した方、乳幼児、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。

◆家族全員がマスクをしましょう

- 家庭内でも、外出中と同じ様に家族全員がマスクをしましょう。
- 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。可能な限り、一度外したマスクは交換しましょう。
- マスクを外した後は必ず石鹸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。

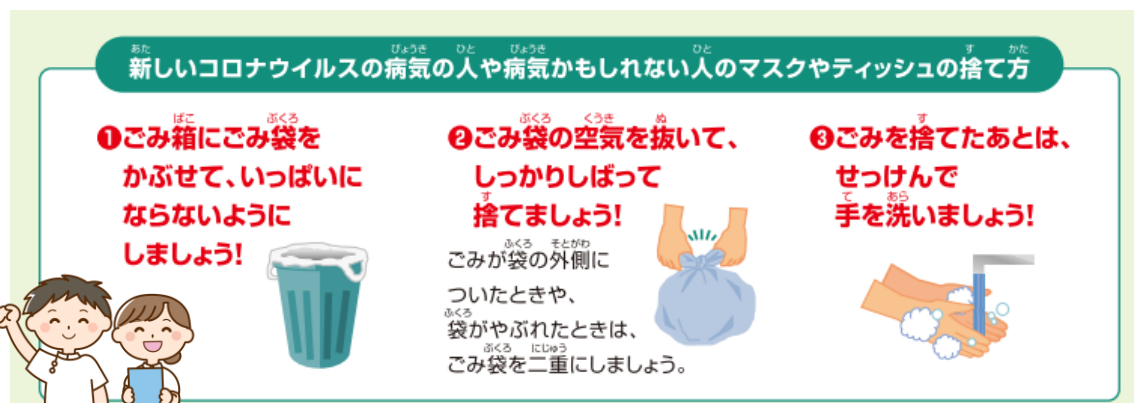




◆こまめに手洗い・消毒をしましょう。

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。

- 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。感染者（疑）が使用した直後も行います。
 - ▶ 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。
- 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。
- 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。



◆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。

