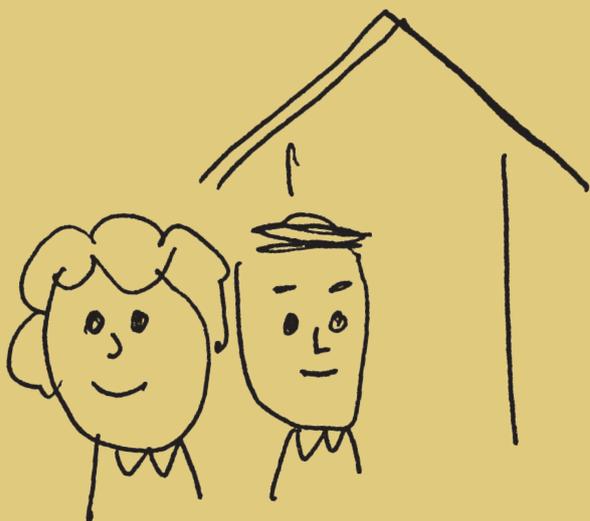


新型コロナウイルス陽性で 自宅療養をされる皆様へ

家族内感染を防ぐ

8つのポイント





家族への二次感染を防ぐ 8つのポイント

同居家族への二次感染を防ぐため、8つのポイントに気をつけてください。

1. 部屋を分けましょう

- 感染者と同住家族の部屋を分けましょう
- 感染者は部屋からなるべく出ないようにします（食事も別々にします）

トイレの使用方法

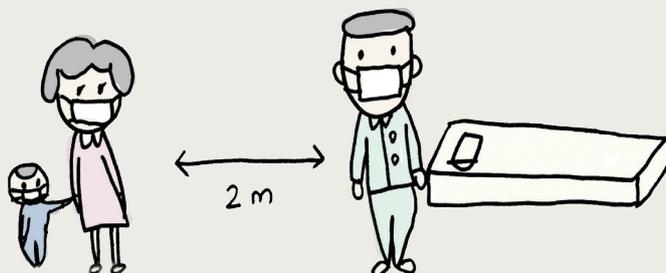
- ・換気扇を常時つける
- ・フタを閉じて流す（尿便にウイルスがいるため）
- ・使用後は、レバーや便座を消毒する

浴室の使用方法

- ・換気扇を常時つける
- ・感染者は最後に使用する
- ・使用後は、洗剤でしっかり洗い流す

部屋を分けられないとき

- ・感染者から 2m 以上の距離を保つ
- ・仕切りやカーテンを利用して飛沫を防ぐ



2. できるだけ全員がマスクをしましょう

- 感染者、家族の両方がマスクを着用してください
- お世話をする人が感染者の部屋で使用したマスクは、退室後密閉して破棄します
- マスクを外すときは、表面に触れないようにしてください
- マスクを外したあとは、必ず手洗いをしてください

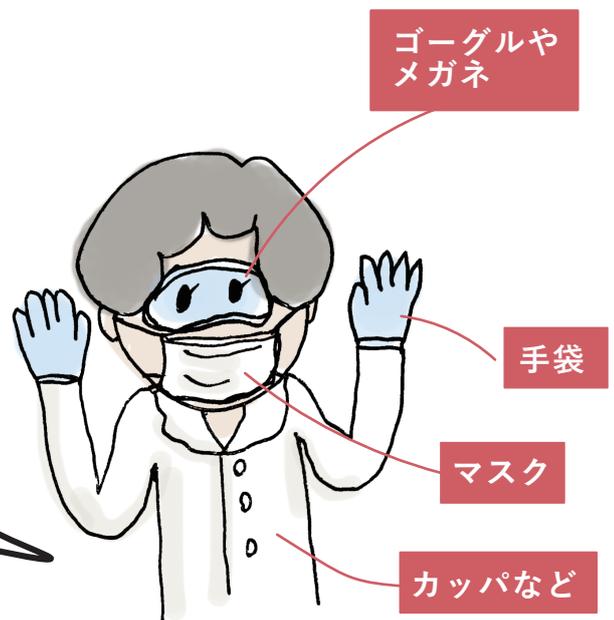
3. お世話をする人は1人にしましょう

- 家族内での感染拡大を防ぐため、限られた人がお世話をしてください
- 心臓・肺・腎臓に持病がある人、糖尿病、免疫が低下した人、妊婦などは、お世話をするのを避けてください
- 携帯電話で要件を伝えるなど、できるだけ対面する時間を減らしましょう

感染者の部屋に入るときは、マスク、手袋、ゴーグルやメガネをすることで、感染を予防できます。

マスクや手袋は毎回捨て、ゴーグルやメガネはアルコールで表面を拭き取ってください。

感染者と接触するときは、着用していた服をすぐに洗濯するか、服の上からカッパなどを装着しましょう。



4. こまめな手洗いをしましょう

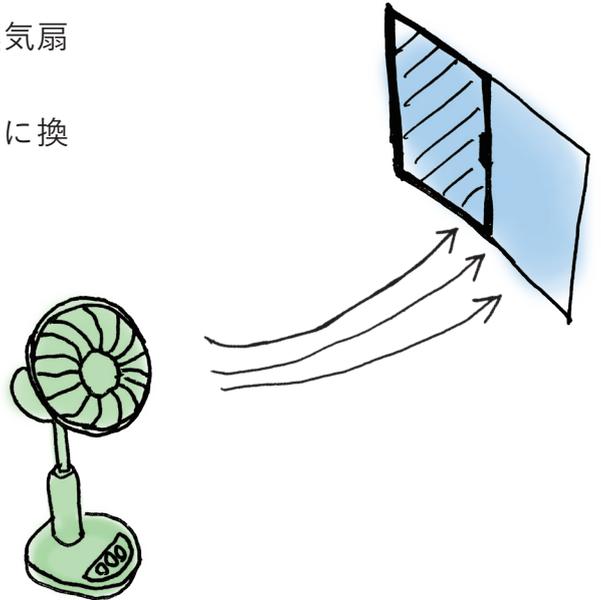
- 感染者の部屋から出たら、毎回すぐにアルコールでの手指消毒や手洗いをしてください
- ウイルスのついた手で、目や鼻や口を触ると感染のリスクがあります
- 目や鼻や口を触る前や、食事前は必ず手洗いをしましょう



家族への二次感染を防ぐ 8つのポイント

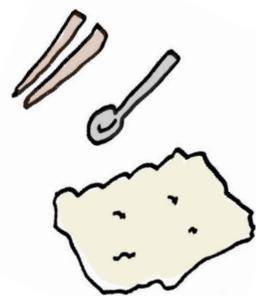
5. できるだけ換気をしましょう

- 感染者のいる部屋は、1時間に1-2回、対面にある2方向の窓を開けて換気をしましょう
- 対面にある2方向の窓がない場合、扇風機や換気扇で風の流れを作りましょう
- 他の家族のいる部屋や共用スペースも、定期的に換気をしましょう
- 換気扇があれば、常時つけておきましょう



6. 汚れたリネン、衣類、食器は洗浄しましょう

- トイレや入浴時に使うタオルは感染者と分けましょう
- 衣類や食器は通常の洗浄で構いません
- 感染者の使用したものを別で洗う必要はありません



痰や吐物、便が付着した場合

- ・ リネンを扱うときはマスクと手袋をする
- ・ 次亜塩素酸ナトリウム（ハイター）で消毒する
- ・ 通常の洗浄を行い、よく乾燥させる



家族への二次感染を防ぐ 8つのポイント

7. ごみは密閉して捨てましょう

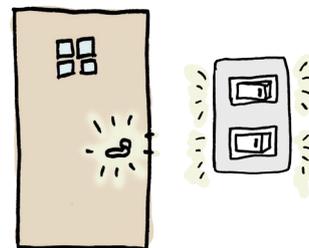
- 鼻をかんだティッシュの中にもウイルスが付着しているため、すぐにビニール袋に入れまとめておきましょう
- ごみの入ったビニール袋は、必ず密閉してください
- 自宅療養中に出たごみは、自宅療養期間が終了し、外出が許可されてから出してください（地域への感染拡大を防ぐため）



8. 共用部分を消毒しましょう

- ウイルスは、感染者の手や咳の飛沫から物に付着します
- 付着した物によって数時間～数週間生存しますので、共用部分でよく触る場所を毎日消毒しましょう
- 家族内に陽性者がでたときは、すぐさま消毒することが二次感染を防ぐために重要です

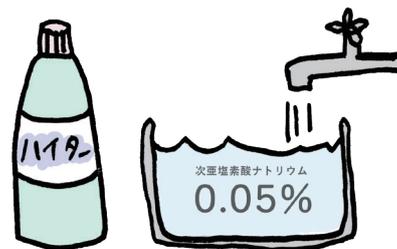
ドアノブ、トイレの便座やレバー、リモコン、水道の蛇口、電気のスイッチ、冷蔵庫や電子レンジの取っ手など



消毒方法について

65% 以上のアルコールや、0.05% の次亜塩素酸ナトリウムで拭きとります。

花王	ハイター キッチンハイター	水 1L に対して 25ml
カネヨ ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水 1L に対して 10ml





新型コロナ在宅療養者の相談先

発熱相談センター（SpO2モニター貸出、食料配送の依頼など）

世田谷区発熱相談センター

03-5432-2910（平日 8:30～17:15）

東京都発熱センター

03-5320-4592（24時間・365日）

東京都フォローアップセンター

050-3629-9441（24時間・365日）

一般相談（新型コロナに関する不安なことなど）

世田谷区新型コロナウイルス相談窓口

03-5432-2111（平日 8:30～17:15）

東京都新型コロナコールセンター

0570-550571（毎日 9:00～22:00）

厚生労働省電話相談

0120-565653（毎日 9:00～21:00）



桜新町アーバンクリニック 在宅医療部
ナースケア・ステーション

世田谷区用賀 2-15-5 朝日生命用賀ビル 2F
TEL: 03-5716-5220（平日 9:00-18:00）

このパンフレットは、以下を参考に取まとめたものです。

一般社団法人日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」

厚生労働省「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 ご家庭でご注意いただきたいこと」

厚生労働省、経済産業省「新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう」

改訂：2022年1月31日