

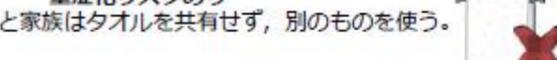
身の回りの出来ることから感染対策をしましょう！

感冒様症状・新型コロナ^{疑い}での自宅療養中の家族内感染の予防策：10カ条

- 感冒様症状の患者は、1～2週間は自宅療養を行い。仕事などは所属される会社と電話で相談をする。自宅ではできる限り家族との接触を避け、食事や寝室、療養する部屋も分ける。

- 新型コロナウイルス感染症と診断された場合には最低2週間自宅療養。詳細は診断された医療機関の指示に従う。

- 看病が必要な場合は、看病する人を限定する（1人が望ましい）。ただし、可能な限り、高齢者、持病のある方、妊娠中の女性には看病させないようにす。


リスクの少ない方が介助するのがベスト
- 患者と家族はタオルを共有せず、別のものを使う。

- 患者の入浴は最後にする。

- 療養する部屋から患者が出るときは、マスクをつけ、部屋を出る直前に15秒以上のアルコール手指消毒をする。（石鹸手洗いで可。）

- 患者が触った箇所（ドアノブや手すりなど）を消毒用エタノールを浸した紙で拭き取り消毒し、拭き取った紙は再利用せずゴミ箱に捨てる。消毒用エタノール以外にも次亜塩素酸ナトリウム（家庭用漂白剤など）でも可。

- 定期的に部屋の窓を開けて換気する。（目安：1-2時間に一度、5-10分間程度）

- 患者が使った衣類やシーツを洗濯する際は、手袋とマスクをつけて洗濯物を扱い、洗濯後には十分に乾燥させる。

- 患者が出すゴミはビニール袋等に入れ、しっかりと口を縛って密閉してから部屋の外に出す。ゴミを扱った直後はしっかり手洗いをす。

- SNSやインターネット、煽り番組などで情報を得ない！惑わされない！怪しい情報に振り回されないようにしましょう。残念ながら風邪に効く特効薬はなく、早く治す効果はないとされます。休養に勝る治療はないのです。


手洗いについて

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

- 手洗いの前に
 ・爪は短く切っておきましょう
 ・時計や指輪は外しておきましょう
- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
 - 手の甲をのぼすようにこすります。
 - 指先・爪の間を念入りにこすります。
 - 指の間を洗います。
 - 親指と手のひらをねじり洗いします。
 - 手首も忘れずに洗います。

咳エチケットについて

- マスクを着用します。
- ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- とっさの時は袖や上着の内側で覆います。
- 周囲の人からなるべく離れます。

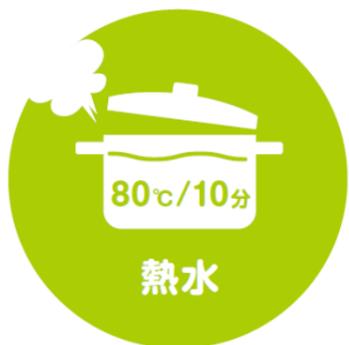
3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう

- マスクがない時
とっさの時
- マスクを着用する（口・鼻を覆う）
 ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
 袖で口・鼻を覆う
- 何もせずに咳やくしゃみをする
 咳やくしゃみを手でおさえる

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

（新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です）



食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、拭くと消毒ができます。ハイター、ブリーチなど。裏面に作り方を表示しています。

- 【注意】
- ・家事用手袋を着用して行ってください。
 - ・金属は腐食することがあります。
 - ・換気をしてください。
 - ・他の薬品と混ぜないでください。

3つの「密」を避けましょう！

①換気の悪い密閉空間



②多数が集まる密集場所



③間近で会話や発声をする密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター（集団）の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

上記の資料は以下のHP等を参考にしています。その他にも有益な情報がありますので、ぜひご覧下さい。

厚生労働省HP：https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html

首相官邸HP：<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>

内閣官房新型コロナウイルス感染症対策：<https://corona.go.jp>

感染症倶楽部：<https://drive.google.com/file/d/1SrrKqKz3gQvVZ8Hnks6Gn-iOzs1E6nwm/view?usp=sharing>