

# 感冒様症状・新型コロナウイルス<sup>疑い</sup>での自宅療養中の家族内感染の予防策：10カ条

軽症

① 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。



② 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。



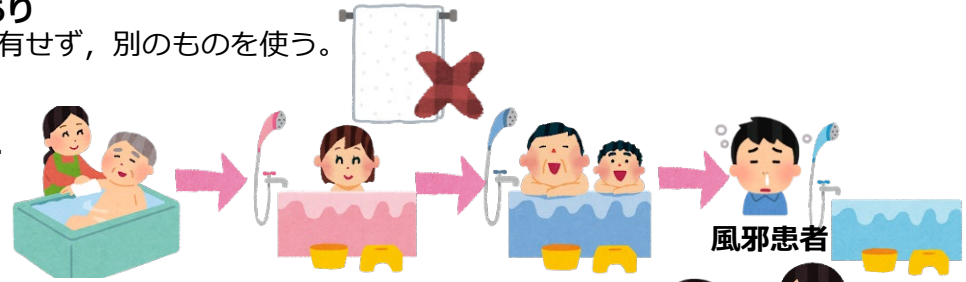
重症化リスクあり



リスクの少ない方が介助するのがベスト

③ 患者と家族はタオルを共有せず、別のものを使う。

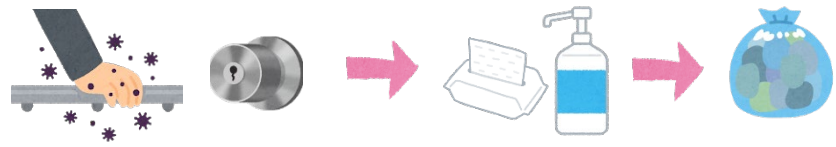
④ 患者の入浴は最後にする。



⑤ 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。（石鹸手洗いでも可。）



⑥ 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すぐにゴミ箱に捨てる。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。



⑦ 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）



⑧ 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。



⑨ 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と手洗いうる。



⑩ 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效薬はなく、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。



# 消毒・手洗いに関して

# 外出から帰った際には、ドアノブや電車のつり革、お金やカードなどいろいろなものを触っていますので手洗いを必ずしましょう。

# 仕事でも紙や机、パソコン、いろんなスイッチ、多くのものを触っています。特に医療関係者は、患者さんに触れる前には必ず【1行為1手洗い&消毒】を行いましょ！

# 手指の消毒・除菌する際には、アルコールが手に入らない場合には、石けんでも可です。



1 行為  
1 手洗い&消毒！

# 石けんでの手洗いやアルコール消毒は正しく行わないと意味がありませんので、正しく行いましょう！

1 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。

2 手の甲をのぼすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りにこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらねじり洗いします。

6 手首も忘れずに洗います。

7 流水で十分に石けんを洗い流します。

8 ペーパータオルでよく拭き取り乾かします。

# モノを消毒するときにアルコールが手に入らない場合には、次亜塩素酸ナトリウムでも可です。

【次亜塩素酸ナトリウムの希釈方法】

注：子供などの手の届かないところに保管！



# 手指がよく触れるものを消毒する場合：ペーパータオルなどにつけて使用  
ドアノブ、窓の取手、手すり、照明スイッチ、テーブル、椅子、机、電話機、パソコンキーボード、マウス、リモコン、水道やトイレの蛇口・レバー、便器のフタ、エレベーターやインターホン、コピー機、ファックス、ゲーム機などのボタンやスイッチ、便座などを消毒する場合



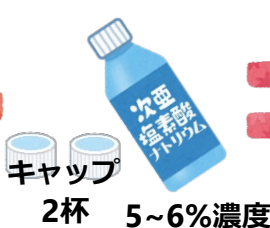
0.05%  
濃度



# 金属などをアルコールや次亜塩素酸ナトリウムによる消毒を行うとさびてしまう可能性があるので水拭きのうえ、しっかり乾燥させてください。

# 消毒に使用したティッシュやペーパータオルなどの紙類は、ビニール袋に入れ、ビニール袋の口をしっかりとめて捨てるようにしましょう。

# 便や吐物が付着した床やトイレを消毒する場合や衣類などの漬け置き消毒する場合



0.1%  
濃度



# 衣類・布団・シーツ・枕&クッションカバーなどは、下痢や嘔吐物、飛沫物などがついている場合には、上記の次亜塩素酸ナトリウムでは色落ちすることになるので、80℃&10分以上の熱湯消毒でも可能です。そのうえで他の洗濯物と分けて、通常の洗濯機で洗うとなお安心です。



熱湯注意