

家庭内で「新型コロナウイルス」の感染が拡大!!

家庭で感染を広げないために。

令和3年4月23日版

## 感染予防の基本

○こまめに手を洗う(帰宅時は忘れない)。

洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにする。

○こまめ(1時間に1回)に換気する。

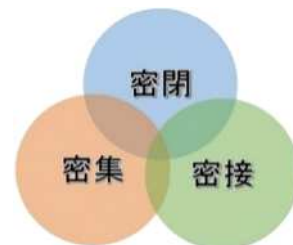
共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気する。

○密閉、密集、密接になる場面では、家庭内でもマスクを着ける。

マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗う。(アルコール手指消毒剤でも可)

○咳やくしゃみが出るときは、ハンカチやひじなどで口を覆う。

接触感染を防ぐため、手を使わないようにする。



## このほかにご注意いただきたいこと

○近距離での会話や大きな声を出すことを控える。

○食べ物や飲み物、食器の共用は避ける。

・大皿で食わず、あらかじめ小皿で小分けにする。

○タオルや歯磨き粉などの共有を避ける。

○共有部分(ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など)は、アルコール消毒液又は薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きする。

・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う。(目安となる濃度は0.05%です(製品の濃度が6%の場合、500mLの水にペットボトルのキャップ約1杯分です。))。

○トイレや洗面所は、通常の家計用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒する。

・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。  
・他の家族のものと分けて洗う必要はありません。

# 家族の体調が悪くなったとき

## 「部屋」と「時間」を分ける

○個室で過ごす。

○食事は「部屋」と「時間」を分けて。寝るときも別室とする。

- ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
- ・タオルや食器などは他の家族と分ける。

○トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にする。  
また、同居者がいる場合、入浴は最後にする。

## マスクをつける

○体調が悪いとき、咳やくしゃみが出るときはマスクをつける。

## ゴミは密閉して捨てる

○鼻をかんだティッシュや使用後のマスク等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る。

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をする。

## 汚れたリネン、衣服を洗濯する

○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す。

・糞便からもウイルスが検出されることがあります。

## 風邪症状や発熱、味覚・嗅覚に違和感が出たら

まずは、電話で、かかりつけ医など、身近な医療機関にご相談ください。  
相談先が分からないときや休日・夜間は、下記の受診・相談センターへ

◆受診・相談センター ☎24-8050

午前9時～午後9時(伊賀保健所管内/土・日曜、祝日も可)

※午後9時～翌朝午前9時は、三重県救急医療情報センター  
(☎059-229-1199)

