

新型コロナウイルス感染症により入院までの間自宅で待機される方へ

～ 外出を避け、自宅で過ごしてください ～

新型コロナウイルス感染症の特徴として、罹患しても約80%の人は軽症で済むと報告されています。一方、症状がなくても感染を拡大させるリスクがあることから、自宅で療養する場合にもご家族や周りの方への感染予防のため、次のことに注意してください。

健康状態を毎日確認しましょう

- ◆ 毎日朝夕2回体温測定をしましょう。体調や症状が悪くなった時には速やかに担当の保健所に伝えてください。

部屋を分けて過ごしましょう

- ◆ ご家族など同居されている方とは部屋を分けて過ごし、食事や寝る時も別の部屋にしてください。
- ◆ 部屋を分けることが難しい場合には、2m以上の距離を保つことや仕切り・カーテン等で、飛沫による感染を少しでも減らすことができます。

こまめに手洗いをしてください

- ◆ こまめに石鹸で手を洗うもしくは、アルコール消毒をしてください。
- ◆ 使用するタオルは、専用のものとし、ご家族等とは共用しないでください。

マスクを着用しましょう

- ◆ マスクは常に着用しましょう。マスクがない場合に咳やくしゃみをするときは、口と鼻をティッシュなどでおおひましょう。その後は、流水と石鹸で手を洗うかアルコール消毒液で手指の消毒をしてください。
- ◆ マスクの表面には触れないようにし、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。

部屋の換気をしてください

- ◆ 療養している部屋は、定期的に換気してください。

ゴミは密封して捨ててください

- ◆ 使用したマスクやティッシュは療養している部屋のゴミ袋に入れ、それらに触れないよう、口をしっかりと縛って捨ててください。