

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。

新型コロナウイルス感染症により入院までの間自宅待機される方の同居者の方へ

～自宅で療養中の方をお世話する際のポイント～

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、自宅で療養される方のご家族や周りの方も感染予防のため、次のことに注意してください。

お世話する人を可能なかぎり限定しましょう

- ◆ 心臓や肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などは、療養中の方のお世話はしないでください。
- ◆ ご家族など同居されている方も、毎日2回体温を測定し健康状態を確認するとともに、不要不急の外出を避けてください。
- ◆ また、咳や発熱などの症状がみられたときには、担当の保健所へ連絡してください。

マスクを着用しましょう

- ◆ 療養中の方が過ごす部屋に入る時は、マスクを着用しましょう。

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、各自専用のものにし、療養中の方とは共用しないでください。

部屋の換気をしてください

- ◆ 療養している部屋や共用スペースなどは、定期的に換気してください。

手でよく触れる共用部分を消毒しましょう

- ◆ 共用部分（ドアノブ、スイッチ、手すりなど）は、市販の家庭用塩素系漂白剤（主成分が次亜塩素酸ナトリウム。製品に表示されているとおり希釈）で拭いた後、水拭きしましょう。
- ◆ トイレや洗面所は、通常の家計用洗剤で清掃し、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。

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、手袋等を捨てるときは、他の人がそれらに触れないよう、ゴミ袋の口をしっかりと縛って捨ててください。

療養中の方が使った衣服やタオル、シーツなどを洗濯しましょう

- ◆ 衣服やタオル、シーツなど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、完全に乾かしてください。