

## 家庭内での感染を防ぐ

### 8つのポイント



#### 定期的に換気を行う

定期的に部屋の窓を開けたり、エアコンや換気扇を回したりして室内を換気しましょう。



#### トイレの使用後に消毒をしっかりと行う

トイレが複数ある場合は別にしましょう。共用する場合には、使用後の消毒を徹底します。特に排便後の便座やドアノブなど、直接触れる部分を重点的に。

トイレの使用後、せっけんを使った手洗いもしっかり行いましょう。



#### 鼻をかんだティッシュや、下着・衣類などからの感染に注意する

鼻をかんだティッシュはゴミ袋に入れ、密閉して捨てましょう。

衣類などは、血液や便などの体液や排泄物が付着していなければ一緒に洗うことができます。付着している場合には、別にして手袋とマスクを着用し家庭用洗剤で洗濯後、乾かしましょう。



#### 感染した人の世話をする人なるべく1人に絞る

接触する人を減らすため、限られた人で感染した人の世話をを行うようにします。

心臓、肺、腎臓に持病のある人、糖尿病や免疫の低下した人、妊婦、乳幼児の接触はなるべく避けましょう。



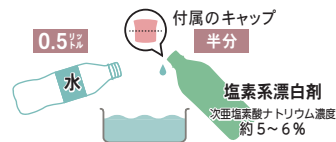
#### 手洗い・手指や共用部分の消毒・マスク着用を小まめに行う

せっけんを使った手洗いや、アルコールを用いた手指消毒を小まめに行いましょう。

症状などがなくても、全員がマスクをして感染リスクを下げるのが大切です。

ドアノブなど共用部分の消毒は、アルコールで拭くか、0.05%の次亜塩素酸ナトリウム液で拭いた後、水拭きします。

#### 消毒用希釈液(0.05%濃度)の作り方



#### タオル・食器類などは共用せず、別々のものを使用する

タオル類や、食器、箸、スプーンなどの共用を避け、別々のものを使用するようにしましょう。



#### 部屋を分ける

感染した人には、換気のしやすい個別の部屋を用意しましょう。感染した人はその部屋で食事を。

部屋を分けることができない場合には、食事の時間をずらし、カーテンや仕切りを設置して2m以上の距離を保つようにしましょう。



#### 感染した人の入浴は最後に

脱衣所や風呂場では直接触れる場所が多いため、感染した人は一番最後に入浴するようにしましょう。

## 特集

# STOP! 家庭内感染

## 新型コロナウイルス感染予防 3つの備え

市内で感染者が急増する中、家庭内感染のケースが多く見られます。感染は他人事ではありません。誰でも感染する恐れがあります。

市民一丸となって「感染しない。感染させない」を徹底し、自分自身や大切な家族、身近な人を守りましょう。

### 備え1

#### 感染リスクの高い場面に遭遇した。

⇒ 14日間は  
厳重な感染対策を

感染リスクの高い場面に遭遇したら、ウイルスの潜伏期間である14日間は徹底した感染対策をしてください。

#### ウイルスの潜伏期間

感染してから症状が現れるまでは、1~14日間ほどとされており、多くの場合5~6日間程度で発症します。

#### 感染リスクの高い5つの場面

1. 飲食を伴う懇親会など
2. 大人数や長時間の飲食
3. マスクなし会話
4. 狭い空間の共同生活
5. 居場所の切り替わり

### 備え2

#### 感染しているかも？

⇒ そう思ったら迷わず、  
かかりつけ医または  
相談・受診センターに  
電話相談を

感染を疑った場合は、かかりつけ医に電話で相談してください。かかりつけ医を持たない場合や、相談する医療機関に迷う場合は、受診・相談センターへ電話で相談してください。

#### 受診・相談センター

平日日中(9:00~17:30) ☎(32)1699

平日夜間(17:30~翌9:00) ☎052(526)5887  
土日祝(24時間)

### 備え3

#### もし、自分や家族が感染したらどうする？

⇒ 事前に連絡先や相談先を確認し、どのように動くか想定を

感染者や濃厚接触者になり、自宅待機などになった場合の生活について、事前に対応方法を決めておきましょう。家庭、職場、学校への連絡はもちろんのこと、誰に何を願うのか、家族や親族だけでは対応できない場合、どこに相談するのかを確認しておきましょう。

#### 新型コロナ患者の子どもの保護についての相談窓口

平日(9:00~17:00) ☎(32)6211

#### 自宅待機期間

陽性者は10日間、濃厚接触者は14日間の自宅待機が必要です。感染者との接触関係により、14日間を超える自宅待機が必要となる場合があります。