

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合

# 家庭内で注意すべき8つのポイント

目黒区新型コロナ受診相談窓口 (☎5722-9089、☎5722-9890)

家族などに新型コロナウイルスの感染が疑われるかたがいる場合、家庭内での感染リスクが高くなります。家庭内で感染を防ぐポイントに意識して、工夫しながら生活しましょう。また、同居するかたも熱を測るなど健康観察をし、不要不急の外出は避けましょう。咳や発熱などの症状があるときは、かかりつけ医や受診相談窓口(下記参照)などに相談しましょう。

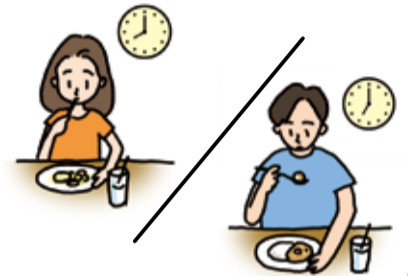
## 1 部屋をできる限り分ける



- 個室にする
- 食事や寝るときも別室にし、感染が疑われるかたは極力部屋から出ない
- トイレやバスルームなど共有スペースの利用は最小限にし、入浴は最後にする
- 〈部屋を分けられないときは〉**
- できるだけ2m以上距離を保つか、仕切りやカーテンを設置する
- 寝るときは頭を互い違いにするなどの工夫をする

### マスクを外す食事の際は特に注意

- 別室で食事をする
- 食事をする時間帯をずらす
- 〈やむを得ず一緒に食事をするときは〉**
- 対面や横並びも避ける
- なるべく会話も避ける
- 対角線や背中合わせに座るなどの工夫をする



## 2 感染が疑われるかたの世話は限られたかたで



- 感染リスクを最小限にするため、できる限り1人に決めて世話をする
- ※次のかたは接触を避けてください
  - 心臓、肺、腎臓に持病がある
  - 糖尿病 ● 妊娠している
  - 免疫が低下している ほか

## 3 家の中でもマスクを着用する



- 感染が疑われるかたがいる部屋で使用したマスクは、ほかの部屋に持ち出さず、ビニール袋に入れて、密閉して捨てる
- マスクを外す際は、ゴムやひもをつまんで外す
- マスクを外したあとは、必ず石けんでの手洗い、またはアルコール消毒をする

## 4 小まめに手を洗う



- 小まめに30秒以上かけて石けんで丁寧に手洗いや、アルコール消毒をする
- 洗っていない手で目や鼻、口などを触らない
- タオルなどを共有するのは避ける

## 5 小まめに換気



- 1時間に2回以上、複数の窓を開けて、部屋の空気を入れ替える
- 共有スペースやほかの部屋も窓を開け放しにするなど、十分換気する

## 6 洗濯は、手袋とマスクをつける



- ふん便などからウイルスが検出されることがあるため、体液で汚れた衣服やリネンを洗う際は、手袋とマスクを着け、一般的な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かす
- ※感染の疑われるかたの物と分けて洗う必要はありません

## 7 ごみは密閉して捨てる



- 使用済みのマスクや鼻をかんだティッシュ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
- ごみを捨てたあとは、すぐに石けんで手を洗う

## 8 共有部分の消毒

- 物に付着したウイルスはしばらく生存します
- ドアノブやスイッチなどの共有部分は、薄めた家庭用塩素系漂白剤(0.05%以上。下記参照)で拭いたあと、水拭きする
- 作った消毒液は、1日で使い切る
- トイレや洗面所は一般的な家庭用洗剤で清掃し、小まめに消毒する



### 0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液(消毒液)の作り方

一般に販売されている次亜塩素酸ナトリウムが主成分の家庭用塩素系漂白剤を、0.05%の濃度に薄めることで消毒液が作れます。商品によっては、濃度が異なるため、右表を参考に薄めてご使用ください。

- 使用上の注意**
- 換気をしてください ● ゴム手袋などを着用してください
  - 有害ガスが発生するため、酸性のものと混ぜないでください
  - 消毒液で拭いたあとは水拭きをしてください
  - 商品パッケージや各メーカーホームページの説明を確認してください

次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の一例  
(厚生労働省ホームページより)

商品名(メーカー)の例	作り方の例
ハイター、キッチンハイター(花王)	水1Lに商品約10mL(商品付属のキャップ1/2杯)を混ぜる
カネヨブリーチ、カネヨキッチンブリーチ(カネヨ石鹼)	
ブリーチ、キッチンブリーチ(ミツエイ)	

### 新型コロナウイルス感染症が疑われるかたの相談

- ① 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある
- ② 咳や発熱など比較的軽い風邪の症状が続く(解熱剤を飲み続けなければならない場合を含む)
- ③ 高齢者や基礎疾患などがあるかた、妊婦のかたで、発熱などの軽い症状がある
- 目黒区新型コロナ受診相談窓口(帰国者・接触者電話相談センター)  
☎5722-9089、☎5722-9890  
(月～金曜日<祝・休日を除く> 9:00～17:00)
- 都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター  
☎5320-4592  
(月～金曜日17:00～翌日9:00、土曜・日曜・祝・休日は24時間)