新型コロナウイルス感染症
家庭内での感染を防ぐために、ご家庭で気を付けること

家庭内で、新型コロナウイルス感染症に感染した方、濃厚接触の方や体調不良で新型コロナウイルス感染が疑われる方がいる場合、同居の家族や周囲の方に感染を広げない為の感染対策をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の特徴

◆新型コロナウイルスは、主に口や鼻から出る飛沫（しぶき）でうつります。
飛沫は１～２メートルまで届きます。（飛沫感染）

◆感染された方がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手でドアノブ、スイッチ、壁などを触れると、数日間ウイルスが残り、他の人がその物や場所を触るとウイルスが手に付着し、その手で口、鼻、目を触ることで粘膜から感染します。（接触感染）

◆換気が悪い密閉空間では、空気中にしばらくウイルスが漂うことがあります。

◆このウイルスは、家庭用洗剤、アルコール、次亜塩素酸ナトリウム水溶液でウイルスが不活化（感染性がなくなること）します。

― 新型コロナウイルス感染症の特徴を知り、感染予防を実践しましょう ―

感染予防は、基本的な対策を組み合わせてしっかりと行うことが重要です。
同居のご家族、周囲の方に感染を広げないため、下記の感染予防８つのポイントを理解し、実践しましょう。

家庭内での感染予防　8つのポイント

1. **感染された方と部屋を分けましょう**
2. **感染された方のお世話は、できるだけ限られた人がしましょう**
3. **感染された方・同居の方、どちらも正しくマスクをつけましょう**
4. **こまめに手洗いをしましょう**
5. **こまめに換気をしましょう**
6. **手がよく触れる共用部分を掃除・消毒しましょう**
7. **汚れた寝具、衣服を洗濯しましょう**
8. **ウイルスの付着を避けるためゴミは密閉して捨てましょう**

1. 感染された方と部屋を分けましょう

◆同居の方は、できる限り部屋を分けて過ごします。

◆部屋を分けることができない場合は、できる限り２m以上の距離を開け、仕切りやカーテンでエリアを区切って過ごします。

◆食事はできる限り別の部屋でとります。別の部屋でとれないときは、時間をずらして食べます。

◆トイレ、浴室など共用スペースに入るときは、必ずマスクを正しくつけ、使用する前後に手洗い又は、アルコール消毒をします。

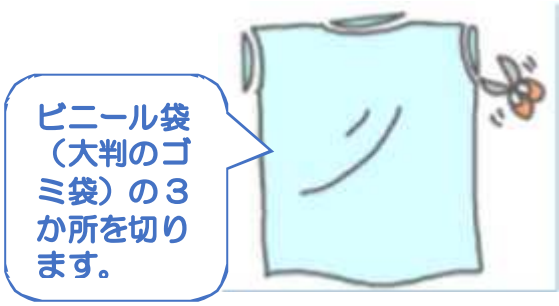
◆お風呂の順番は、感染している方が一番最後に入ります。使用後は、浴室の内部をシャワーで洗い流し、換気扇を回すか、窓を開けて換気をします。

2. 感染された方のお世話は、できるだけ限られた人がしましょう

◆お世話をする人を限定します。若い方や健康な人でも重症になることがありますが、特に基礎疾患（糖尿病、高血圧、心疾患、肝臓疾患、呼吸器疾患など）がある人や妊婦の方などが担当することは極力避けてください。

◆感染された方の部屋に入るときや、お世話をするときは、必ずお互いにマスクをつけます。（２歳未満のお子さんのマスクの着用は、窒息や熱中症のリスクが高まるため推奨しません。）

◆体を拭いたり、排泄物や体液に触れる可能性があるときは、マスクに加えて、使い捨てのエプロンや手袋（布製ではなくプラスチック製など）を使います。使い捨てのエプロンがない場合は、大判のゴミ袋（ビニール袋）で代用できます。



◆部屋を出たらすぐにマスク、エプロン、手袋を外し、すぐに手を洗います。

◆看病する人も最低１日２回は体温測定を行い、感染症状が出ていないか健康観察をし、十分に気を付けます。

3. 感染された方・同居の方、どちらも正しくマスクをつけましょう

◆マスクは可能な限り不織布マスク（医療用・サージカルマスク）を使います。

◆マスクの外側の面を触らないようにします。また、マスクの外側を触った手で口や鼻、目を触れないように注意します。

◆マスクを外したら必ず石鹸で手を洗います。

鼻とあごを完全に隠し、隙間ができないように鼻のワイヤーを折り曲げます。

4. こまめに手洗いをしましょう

◆流水と石けんで１５秒以上洗います。手を洗った後は、ペーパータオルやティッシュで水を拭きとり、しっかり乾燥させます。手洗い後の消毒は不要です。

◆家族で同じタオルを使うことは避けます。

◆いつでも手指を消毒できるように、消毒用アルコールを準備しておくとよいです。

5. こまめに換気をしましょう

◆感染された方がいる部屋は、こまめに換気します。

◆家族のいる部屋は、できれば常に５～１０cm 以上窓を開けて換気します。常に開けておくことが難しい場合には、１時間に１回、１０分程度大きく窓を開けて換気をします。

◆窓が小さい、あるいは１か所しかない場合は換気扇や扇風機を回して空気の流れを作ります。

6. 手がよく触れる共用部分を掃除・消毒しましょう

◆掃除の際には、窓を開け換気をします。トイレや浴室などは換気扇を付けます。

◆掃除・消毒をする時はマスク・使い捨て手袋を使用し、終わったら手袋を外してしっかりと手を洗います。

◆消毒液や洗剤は、物に噴霧せず、液をペーパータオルや布に染み込ませて一方向に拭きとります。往復させて拭くと、ウイルスを広げてしまうことがあります。
0.05%次亜塩素酸ナトリウム（薄めた漂白剤）で拭いた後は、水拭きをします。

消毒する場所		使用する洗剤・　消毒液
室内	・部屋のドアノブ、手すり　・リモコン ・照明のスイッチ ・テーブル、イス ・洗面所　・蛇口　など	・アルコール（濃度６０%以上） ・0.05%次亜塩素酸ナトリウム（薄めた漂白剤） ・１００倍に希釈した台所用洗剤（水 500ml に洗剤小さじ１杯） ・住宅、家具用洗剤は、製品に記載された使用方法により使う
トイレ	・便器　・便座　・流水レバー ・照明のスイッチ ・トイレットペーパーホルダー　など	

次亜塩素酸ナトリウム水溶液の作り方		
濃度	作り方（キッチンハイターなど）	使用目的
0.1％	500mlのペットボトル１本の水に原液10ml（ペットボトルのキャップ２杯）	おう吐物・便の処理
0.05％	500mlのペットボトル１本の水に原液５ml（ペットボトルのキャップ１杯）	調理器具・ドアノブ・便座・床など

【次亜塩素酸ナトリウム水溶液　使用時の注意】

- 十分に換気をしてください。
- 希釈したものは時間が経つにつれ効果が減るため、その都度使い切るようにしましょう。
- 誤飲しないよう、作り置きはやめ、子供の手の届かないところに置きましょう。
- 手指消毒には絶対に使用しないようにしましょう。

7. 汚れた寝具、衣服を洗濯しましょう

◆基本的には通常の洗濯をします。気になるときは、他の人と分けて洗濯します。

◆便や尿、おう吐物などのついた物を洗濯する時にはマスク、使い捨て手袋、使い捨てエプロンをして行うようにします。また、便や尿などで汚れた衣類等は、８０℃の熱湯に１０分つけた後、通常通り洗濯します。（色落ちが気にならなければ0.05％の次亜塩素ナトリウム液につけるのも有効です）

8. ウイルスの付着を避けるためゴミは密閉して捨てましょう

◆鼻をかんだティッシュ、使用後のマスク、オムツなどを捨てる場合には、ビニール袋の口をしっかりしばり、袋を二重にして捨てます。

◆ごみを処理した後は、石けんを使って流水で手を洗います。

マスクや手袋は、正しく外し、すぐにゴミ袋に捨て、手を洗います。

＜マスクの外し方＞

表面を触らず、ゴムを持って外し、ゴムを持ったまま捨てる。

＜手袋の外し方＞

なるべく表面を触らないように手袋を表裏逆になるようにはずして捨てる。

＜使い捨てエプロン＞

表面を触らないように、表が内側になるように、丸めながら脱いで捨てる。

柳津町新型コロナウイルス感染症対策本部（総務課総務係）電話 0241-42-2112