

## 新型コロナウイルス対策 新型コロナウイルス感染症によりご自宅で療養される皆様へ ～感染を広げないために気をつけてほしいこと～

自宅療養期間中は、感染拡大を防止するため、感染されているご本人及び家族などの同居者は次の点に注意いただくよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

### (1) 外部との接触を避けましょう

- ① ご本人は**外出しないでください。**
- ② 外部からの不要不急の訪問者は受け入れないでください。
- ③ 同居者は、基本的に濃厚接触者に当たるため、不要不急の外出はできる限り控えてください。同居者が、やむを得ず外出する場合は、マスクを着用してください。



千葉県マスコット  
キャラクター  
「チーバくん」

### (2) 注意すべき感染経路（飛沫感染・接触感染）

- ① **飛沫感染**
  - ・咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを吸い込むことによる感染です。
  - ・予防するには、咳やくしゃみが直接人にかからないよう、マスクやティッシュ等で口と鼻を覆う等の「咳エチケット」が効果的です。
- ② **接触感染**
  - ・ウイルスの付着した手で、目・口・鼻を触ることによる感染です。
  - ・予防するには、手洗い・アルコール消毒が効果的です。

### (3) 部屋を分けましょう

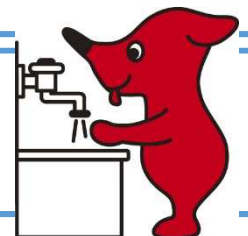
- ① **個室にしましょう。**食事や寝るときも別室としてください。
  - ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、同室内の全員がマスクを着用し、十分な換気を行ったうえで、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
  - ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ② **ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。**
  - ・トイレ、洗面所など共用スペースの利用は最小限にしましょう。
  - ・共用する場合は、十分な清掃と換気を行きましょう。
  - ・ご本人が入浴する場合は、家族の中で最後に行いましょう。

### (4) ご本人のお世話はできるだけ限られた方で

- ・心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などがご本人のお世話をするのは避けてください。

### (5) こまめに手を洗いましょう

- ① **こまめに石鹸での手洗いやアルコール消毒をしましょう。**
- ② 洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。



## (6) 換気をしましょう

- ① 定期的に換気をしてください。(1~2時間に一度、5~10分程度)
- ② 共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

## (7) マスクをつけましょう

- ① 使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- ② マスクの表面には触れないようにしてください。  
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。
- ③ マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。(アルコール手指消毒剤でも可)  
※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。  
※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。



## (8) 手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ① 共用部分(ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など)は、薄めた市販の塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。(一日一回以上)
  - ・物に付着したウイルスは、しばらく生存します。
  - ・塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください。(別紙「手洗い・身のまわりの消毒をしましょう」を参照。)
- ② トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、塩素系漂白剤でこまめに消毒しましょう。
  - ・タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
  - ・ご本人の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- ③ 洗浄前のものを共用しないようにしてください。
  - ・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

## (9) 汚れた衣服やリネンは、直接触れずに洗濯しましょう

- ・体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋、マスク、カッパ等の使い捨てが可能で、身体を覆うことができるものを身につけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。(糞便からウイルスが検出されることがあります。)

## (10) ゴミは密閉して捨てましょう

- ・鼻をかんだティッシュや使用したマスクは、直接触れないようにして、すぐにビニール袋に入れ、しっかり縛って封をして捨ててください。
- ・ゴミがゴミ袋の外に触れた場合は、二重にゴミ袋に入れてください。
- ・ゴミを捨てた後は、直ちに石鹸で手を洗いましょう。

