

新型コロナウイルス**感染防止対策**のポイント

家庭内で心掛けたい感染予防策です。

感染リスクを少しでも取り除くために、家族内での協力をお願いします。

問い合わせ＝医療保険課地域医療係（☎内線 305）



帰宅してすぐに行いたいこと

- ・ すぐに手洗い（水と石けんで30秒程度の手洗いや70%含有のアルコール消毒）やうがい、洗顔をする
- ・ 洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにする
- ・ ウイルスを持ち込まないように、衣服をすぐ着替える（毎日同じ衣類の着用を避ける）
- ・ 使用した不織布マスクは、部屋に持ち込む前に廃棄する
- ・ 布マスクなど再使用するものは、消毒か、洗剤などを使って流水で手洗いしてから、洗濯する

換気

- ・ 室内は定期的に換気をする
- ・ 共有スペースを含め、全ての部屋を換気する（空気の「取り入れ口」と「逃げ口」を、対角線上になるように開けるのがコツ）
- ・ 換気をしながら加湿をし、適度に保湿する（湿度40～60%を目安に、加湿器使用や洗濯物の室内干しで保湿）

掃除

- ・ こまめに拭き掃除をする（床掃除は、ウイルスが付着したほこりが舞わないよう気をつける。ほこりや汚れがたまりやすい部屋の隅や壁を丁寧に掃除するだけで、ウイルスの量は減らせる）
- ・ 掃除前に窓は開けない（風が発生しないように、できるだけゆっくりと動く）

消毒

- ・ 共有部分（トイレ、ドアノブ、スイッチ、ベッド柵など）を1日1回以上消毒する
- ・ 市販の家庭用塩素系漂白剤を薄めて（0.05%に希釈）拭いた後に水拭きをする、または70%含有のアルコールを使用し消毒する
- ・ トイレ使用後は手洗いかアルコール消毒をする

食事

- ・ 食事は短時間で会話は控える
- ・ 大皿は避けて、料理は個々に盛り付ける
- ・ 食事は可能な限り真正面は避け、横並びに座る
- ・ 会話は食後にマスク着用にて行う

ウイルスを広げない

- ・ 歯ブラシは個別に保管し、一緒にまとめないようにする。コップは個別に使用。
- ・ タオルの共用使用を避ける
- ・ ゴミは密閉して捨てる
- ・ マスクをしていないときに咳やくしゃみをする際は、ティッシュや肘の内側で口と鼻を覆う

その他

- ・ 毎日、体温測定や健康観察を行う
- ・ 高齢者や基礎疾患がある人は、重症化するリスクが高いため、家庭内でも注意する
- ・ 体調不良の人は、食事や寝る時は部屋を分け健康観察する。お風呂は最後にする。