

家庭内における感染予防について ～今日から始めましょう！～

静岡県掛川市HP・厚生労働省HP参照

帰宅したとき

- 帰宅したら**真っ先に石けんで手を洗う**。
- マスクは表面を触らず、ひもを持ってゴミ箱へ捨てる。
- マスクを外したら、もう一度石けんで手を洗う。



家にいるとき

- トイレの後、調理前、飲食前には必ず石けんで手を洗う
- 複数人で食事をするときは、可能であればお互いの距離を1m以上取る、または、真正面ではなく斜め向かいに座る。
- 大皿料理はなるべく避け、食事は個別に盛り付ける。
- タオル、歯磨き粉、コップを共用せず、可能な限り個人用にする。
- トイレではフタを閉めてから水を流す。
- 定期的に換気する。
- 家庭内に咳が出る人がいるときは、本人、ご家族の双方が家の中でもマスクをする。



フタを閉めてから
流してください

その他の注意点

- 目や鼻、口を触るときは、石けんで手を洗ってから、または手指消毒をしてからにする。洗っていない・消毒していない手で顔を触らない。
- 体調に異変を感じたら、家の中でもマスクをするとともに、医療機関の受診をする。



感染が疑われるときの対応

新型コロナウイルスは、症状ので**2日前から**人への感染力があります。感染リスクの高い場所へ出かけた場合や久々に会う人と長時間の接触があった場合は、感染しているかもしれないという意識をもち、感染を防ぐ行動をとりましょう！

1 部屋を分ける



感染が疑われる場合は個室から極力出ないようにし、共有するスペースは最小限にとどめましょう。食事や寝室も分けることをおすすめします。

部屋数が少ない場合は、仕切りやカーテンなどを設置することを推奨されております。

2 感染者のお世話は限られた方で行う



多数の方が交代でお世話するのではなく、限られた方が行うようにしてください。

心臓、肺、腎臓に持病をお持ちの方、糖尿病の方、免疫力の低下している方、妊婦の方はできるだけお世話をするのは避けてください。

3 マスクを着用



使用したマスクを他の部屋に持ち出さないようにしましょう。マスクを外す際はマスク表面には触れないよう、ゴムや紐をつまむように外しましょう。

マスクを外したあとは必ず石鹸で手を洗う、もしくはアルコール手指消毒を行ってください。

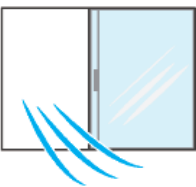
4 こまめに手洗い



こまめに石鹸で手を洗い、アルコール消毒をしましょう。

洗っていない手で目・鼻・口など触らないように意識してください。

5 換気



定期的に通気を行い、少人数でも共有するスペースは常に開けっ放しにするなど、十分換気をしましょう。

6 共用部分の消毒



共用部分(ドアノブ、トイレなど)を消毒し、タオルなど共用で使用することは控えましょう。

物に付着したウイルスはしばらく生存します。

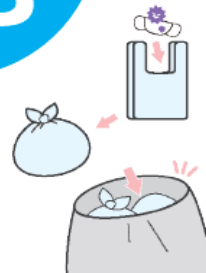
7 手袋とマスクをつけて洗濯



汚れたリネン、着用済みの衣服にもウイルスが生存している場合がごいざますので必ず洗濯をしてください。

取り扱う際は、手袋をマスクをつけてください。

8 密閉してからゴミを捨てる



鼻をかんだティッシュや使用済みマスク等はすぐに袋に入れ、密閉して屋外へゴミとして捨ててください。

ゴミ捨て後は石鹸で手を洗いましょう。