

《健康だより》 家族に感染が疑われる場合の対処

環境保健部 平安山 智子

新型コロナウイルス感染拡大により、家庭内での感染事例が急増しています。家族が陽性者・濃厚接触者となった場合、家族の健康を守り感染拡大に歯止めをかけるため、厚生労働省が案内する「家庭内感染防止8つのポイント」を確認いただき、各家庭において対策をお願いいたします。

家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～

① 部屋を分けましょう

- ◆ 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、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。
- ◆ ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。 トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

② 感染者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、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

③ マスクをつけましょう

- ◆ 使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- ◆ 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。
- ◆ 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)



④ こまめに手を洗いましょう

- ◆ こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。
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。



⑤ 換気をしましょう

- ◆ 定期的に換気してください。 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。

⑥ 手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ◆ 共用部分（ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など）は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。
- ◆ トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
- ◆ 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。

⑦ 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ◆ 体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。



⑧ ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆ 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てください。
その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。



ご家族・同居されている方も熱を測るなど健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。