

# 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にしてください

- ・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。
- ・個室が確保できない場合は、専用のスペースや距離をとるなど工夫してください。

### ◆ 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。
- ・入浴は家族の中で最後に行ってください。

## 2. 感染者のお世話は、十分な距離を保ち、限られた方で行う

### ◆ 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. 家の中では全員マスクをしましょう

### ◆ 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

## 4. こまめに手を洗いましょう

### ◆ 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や鼻、口を触らないようにしましょう。

陽性者の方の体調不良の相談は下記へ連絡をしてください。

小樽市健康観察フォローアップセンター

電話0570-050-134 平日、土日祝 9時～17時 裏面へ➡

夜間、早朝に体調が急激に悪化（呼吸が苦しい）した場合は、119番を要請

## 5.換気をしましょう

### ◆ 定期的に換気をしてください

- ・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をしましょう。

## 6.手で触れる共有部分を消毒しましょう

### ◆ 共有部分（ドアの取手、ノブ、ベッド柵など）は、アルコール消毒液又は家庭用塩素系漂白剤で拭きましょう

- ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
- ・アルコール消毒液は、70～95%エタノールのが望ましいです。
- ・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、濃度を0.05%に薄めて使用しましょう（製品濃度が6%なら、製品25mlに対して水3Lで薄める）。次亜塩素酸ナトリウムで拭いた後は、水拭きしてください。

### ◆ トイレや洗面所は、通常の家計用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう

- ・タオル、衣類、箸・スプーンなどは、通常の洗濯、洗浄で構いません。
- ・感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。

### ◆ 洗浄前のものは共用しないでください

- ・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してください。

## 7.汚れたリネン、衣類は洗濯しましょう

### ◆ 体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクを着け、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。

## 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、屋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。

濃厚接触者のご家族、ご同居の方は不要不急の外出と来客は避け、熱を測るなどの健康観察をし、発熱等症状がある場合は、医療機関を受診してください。