

# 家庭内での『感染予防対策』

## 家庭内では

## ご注意ください。

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめ (2020.2.28) を一部改変)

### 『感染が疑われる方』が 家庭内にいる場合のポイント

#### ①部屋を分けましょう

##### ◎個室にしましょう！

食事や寝る時も別室にしましょう。  
部屋を分けられない場合は、  
少なくとも**2m以上の距離の確保**や、  
仕切りやカーテンを設置し、  
寝るときは頭の位置を互い違いに  
しましょう。

##### ◎ご本人は極力部屋から出ないように！

トイレ、お風呂などの共有スペースの  
利用を最小限とし、  
換気を十分行いましょう。

#### ②お世話はできるだけ 限られた方でしましょう

##### ◎極力一人が担当しましょう！

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、  
妊婦の方などが担当することは  
極力避けましょう。

#### ③全員が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！

##### ◎使用したマスクの表面には触れずに 廃棄しましょう！

##### ◎マスクを外したら必ず石鹸で 手を洗いましょう！

### 家庭内で普段から注意する 感染予防のポイント

#### ④手洗い・うがいをしましょう

##### ◎定期的に石鹸での手洗いや手指消毒、 うがいをしましょう！

#### ⑤換気をしましょう

##### ◎定期的に換気をしましょう！

エアコンなどの空調や換気扇を回したり、  
日中は窓を開けましょう。

#### ⑥手で触れる共有部分を 消毒しましょう

##### ◎共有部分は**薄めた漂白剤**で拭いた後に 水拭きするか**アルコール消毒**！

##### ◎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！

タオル、食器、箸、スプーンなどは、  
通常の洗濯や洗浄で構いません。

#### ⑦汚れたシーツ、衣服を 洗濯しましょう

##### ◎使用したシーツ、衣服は 家庭用洗剤でこまめに洗濯し、 完全に乾かしましょう！

#### ⑧ごみ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**して捨てましょう！