

家庭内で注意する8つのポイント

新型コロナウイルス感染症



新型コロナウイルス感染症の第5波が猛威を振るい、新規感染者数は高い水準が続いています。

家族が感染した場合や感染の疑いがある場合、一緒に暮らす家族も感染する可能性が高くなります。家庭内で注意するポイントをお知らせしますので、感染防止対策の徹底をお願いします。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

1 部屋を分ける

- ▶ 個室に分かれる
 - ・食事や寝るときも別室にする
 - ・部屋を分けられない場合は、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
- ▶ 本人は極力部屋から出ないようにする
 - ・トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にする



2 お世話はできるだけ限られた人で行う

- ▶ 感染を広げないためお世話はできるだけ限られた人で行い、心臓、肺、腎臓に持病のある人、糖尿病の人、免疫の低下した人、妊婦が感染者のお世話をする場合は避ける

3 マスクをつける

- ▶ 使用したマスクは他の部屋に持ち出さない
- ▶ マスクの表面には触れないようにする
 - ・マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外す
- ▶ マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗う
 - ・アルコール手指消毒剤でも可

4 こまめに手を洗う

- ▶ こまめに石鹸で手洗いやアルコール消毒をする
 - ・洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにする

5 換気をする



- ▶ 定期的に換気をする
 - ・共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど定期的に換気をする

6 手で触れる共有部分を消毒する

- ▶ 共有部分（ドアの取っ手、ドアノブ、ベッド柵など）は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤などで拭いた後、水拭きをする
 - ・家庭用塩素系漂白剤（主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認）などは、使用量の目安に従って薄めて使ってください
- ▶ トイレや洗面所は、通常家庭用洗剤で洗い、家庭用消毒剤でこまめに消毒する
- ▶ タオル、衣類、食器、箸、スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません（感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません）
- ▶ 使用したものを共用しない
 - ・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共用しないように注意する



7 汚れた衣服や寝具を洗濯する

- ▶ 汚れた衣服や寝具を取り扱う際は、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す

8 ゴミは密閉して捨てる

- ▶ 感染者や感染の疑われる人が使用したティッシュなどのゴミは、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る。その後は直ちに石鹸で手を洗ってください



感染再拡大の今、できること 新型コロナウイルス感染対策の徹底を

感染を防ぐために

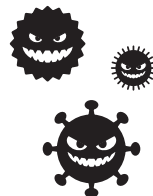
新型コロナウイルスの感染原因には飛沫感染のほか、接触感染によるものがあります。人は1時間に23回ほど無意識に顔を触っており、ウイルスが付着した手で目や口などを触ることで感染するリスクが高まるため、手洗いはこまめに行ってください。また、薬を飲む、おやつを食べるときなども手洗いを忘れないよう意識しましょう。



体調不良になった場合は

まずは休息が第一です。体調が悪い場合は無理をせず、すぐに休むようにしてください。発熱などの症状が持続している場合には、受診・相談センター（西濃保健所内）や、かかりつけの医療機関に相談してください。

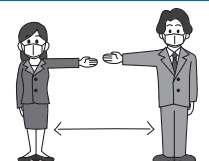
秋冬の時期に向けて



これから冬にかけてインフルエンザが流行してきます。インフルエンザも新型コロナウイルスと同じように感染するウイルスであり、症状も似ています。そのため、予防接種を早めに行う、十分な睡眠と栄養で体調を整えるなど、自己管理を行うようにしましょう。新型コロナウイルスへの感染予防が、インフルエンザの予防にもつながります。

感染させるかもしれないという意識を

感染者の中には、どこで感染したのか分からない人が多くいます。自分は大丈夫だと考えずに、人に感染させる可能性があることを念頭において、感染対策を行うことが重要となります。



自分自身や家族、周りの人の生命を守るために、マスクの着用、こまめな手洗い、人との距離の確保、3密（密閉・密集・密接）の回避などの基本的な感染防止対策を継続してください。また、不要不急の外出や同居家族以外との行動は控え、感染リスクのある行動を見直すなど、人との接触を極力減らすように心がけましょう。