

リード文

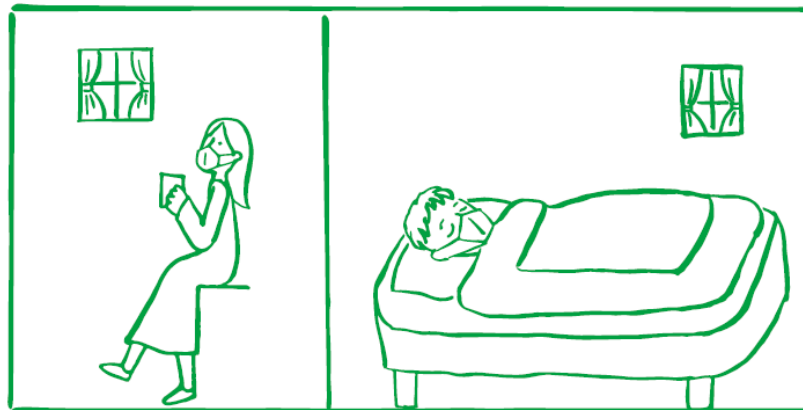
- 新型コロナウイルス感染症と診断されて、自宅で療養する際に、同居者に感染を広げないための、自宅での感染予防策について、記載しています。
- 一つ一つを丁寧に行うことで同居者や御家族に感染が広がることを防ぐことができます。よく読んで、ぜひ、実践してください。

新型コロナウイルス感染症の特徴

- 主に口や鼻からでる飛沫（しぶき）でうつります。
- 空気中にしばらくウイルスがのこります。
- 手の触れるところに数日間ウイルスが残ります。同じ場所に触れた人の手から鼻や口に入り込むと感染します。
- 家庭用洗剤、石鹼、アルコールでウイルスは除去できます。

1 部屋を分けましょう

- できる限りひとりで部屋のなかに入れてください
- 部屋を分けることができない場合は、少なくとも2 m以上の距離をあげ、仕切りやカーテンでエリアを区切って過ごして下さい。
- タオル、シーツ、食器、歯ブラシは、他の人と一緒に使わないでください。



2 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方にしましょう

- 看病を行う人は1人にきめてください。
- 糖尿病、高血圧、心疾患、腎臓疾患、呼吸器疾患などのある人、60歳以上の人はなるべく避けて下さい。
- 部屋に入るときはマスクをします。



症状ある人
マスクを着用します



看護をする人
マスク・(必要に応じ)手袋を着用します
こまめな手洗い・消毒を行います



看護をする人
マスクや使い捨てのエプロンや
手袋を使います。

3 感染者・同居者は、お互いにマスクをつけましょう

- 感染者、同居者の両方がマスクを着用することで、ウイルスが広がることを防ぎます。
- マスクは、可能なかぎり不織布マスクを着用して下さい。

マスクは正しく使いましょう

付け方



裏表を確認する



ノーズピースを
鼻の形に合わせる



ひだを上下に伸ばし、
下あごまでしっかりとおおう

外し方



マスクの表面に触れず、
ひもを持って外す



外したマスクは
その手でゴミ箱に捨てる



手洗い・手指の消毒を
おこなう

4 感染者・同居者は、小まめに手を洗いましょう

- 手で目や鼻、口をさわらないでください。
- 家族でタオルを共有することは避けましょう。

流水と石けんによる手洗い



①手を水でぬらし、
手のひらにせっけんをとり、
よくこすりあわせる



②手の甲を
伸ばすように洗う



③指先や爪の間をよく洗う



④指の間を十分に洗う



⑤親指と手のひらを
ねじり洗う



⑥手首を洗う



⑦流水でよくすすぐ

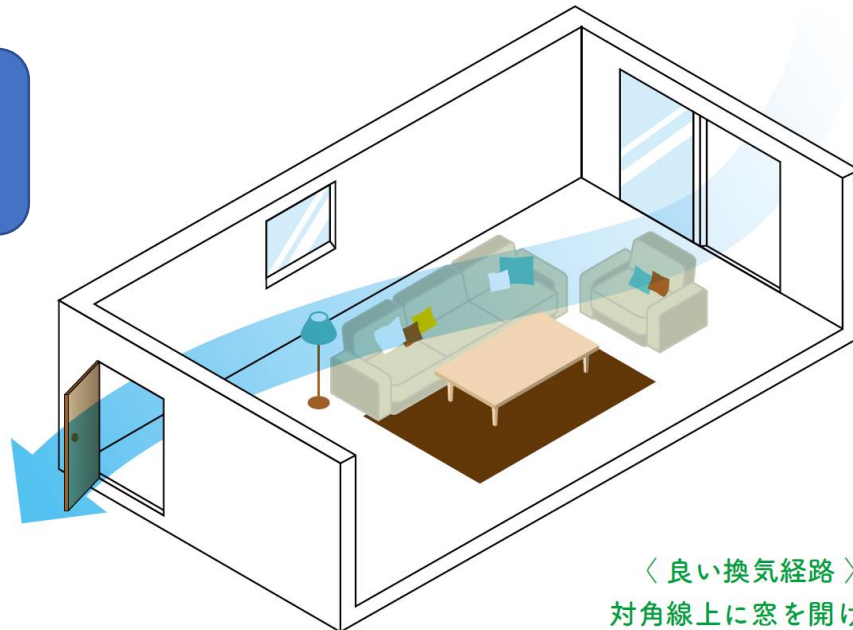


⑧ペーパータオルでよく拭く
(水道の蛇口は手を拭いた
タオルでしめる)

5 日中はできるだけ換気をしましょう

- 感染者の部屋、同居人がいる部屋の窓を常時10cm以上開けて換気してください。それが難しい場合は、別々に1時間に1回、10分程度大きく窓を開けて空気を入れ替え、換気をしましょう。
- 窓が小さい、あるいは1か所しかない場合は、換気扇をまわして、空気の流れを作ります。外気導入タイプのエアコンも有効です。

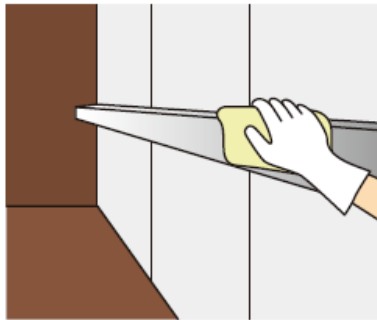
表現 要検討



〈良い換気経路〉
対角線上に窓を開ける

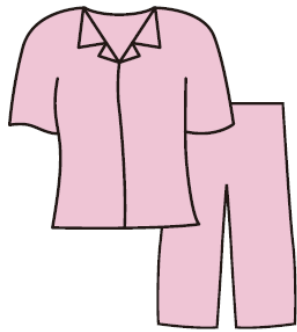
6 手のよく触れる共用部分をそうじ・消毒しましょう

- 手がよく触れる場所を消毒します。消毒は、拭き取りで行います。
- 1日1～2回100倍希釈した家庭用洗剤や アルコールを含んだキッチンペーパーやティッシュで拭き掃除します。
- 消毒するときには使い捨て手袋を使用します。終わったら手袋を外してよく手洗いをしましょう。

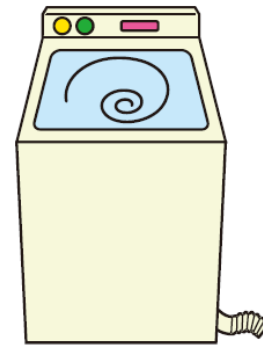


7 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- タオルや衣類は共用を避けます。
- 下痢、嘔吐がついた衣類・布団や枕カバーは、 80°C ・10分以上の熱湯消毒をしてから、通常の洗濯を行います。
- 加熱式の乾燥機にかけることも有効です。



80℃の熱湯を
バケツに入れ、
10分浸漬



熱水消毒後、
通常の洗濯

8 ゴミは密閉して捨てましょう

- 患者のごみは、感染者専用のゴミ箱にビニール袋をかけ、そこに入れます。
- ビニール袋の口を縛り、捨てたティッシュに手が触れないようにして下さい。
- 作業後は手洗いを行って下さい。

