

2。家庭でできる感染対策

- ④ 手洗い、せきエチケット、換気は重要な日常の感染対策です。効果的で正しい方法を習慣づけ、できるかぎり家庭に感染症を持ち込まないよう、普段から実践しましょう。
- ④ 熱や下痢などの症状がある人がいるときは、感染が広がらないよう、日常の対策に加えて、以下の予防策を行うことが考えられます。
 - ・マスクの着用
 - ・感染者と家族の接触を減らす
 - ・よく触れる共用部分の消毒
 - ・便やおう吐物の処理、洗濯、ゴミ捨てを慎重に行う

日常の対策1 石けんで手を洗いましょう

- ④ 手はウイルスや細菌がつきやすい部位です。汚れた手で顔を触ると、病原体が、目、鼻、口などから入って感染します。
※普段から手で顔を触れないようにしましょう。
- ④ 目に見える汚れが付いたときは、流水と石けん（液体・固形含む）で手を洗いましょう。アルコール消毒は洗浄効果がなく、汚れを除去できません。

- ④ 洗った後はタオルやペーパータオルで拭きます。
- ④ 家庭内に感染者がいるときは、トイレや洗面所でのタオルの共有はやめましょう。

流水と石けんによる手洗い

1



流水で手をぬらす。石けんを付け、手のひらをこすり泡立てる

2



手の甲全体へ伸ばす

3



指先をたて手のひらでこすって洗う

4



手のひら同士を合わせて、指の間を洗う

5



親指と手のひらをねじり洗う

6



手首を洗う

手洗いが必要なタイミング

家庭に病原体を持ち込まない、拡げないために、手洗いはこまめに行いましょう。

外から帰ったとき



料理を作る前



食事の前



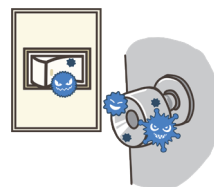
トイレの後



せき、くしゃみ、
鼻をかんだ後



多くの人が触れた
と思われる場所
を触った後



動物に触った後、
家族やペットの
便を処理した後



症状のある人の
看病やお世話を
した後



日常の対策2

アルコールによる手指消毒

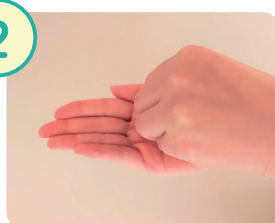
アルコールでの手指消毒は、多くの病原体に有効です。手洗い直後など、ぬれた手でアルコール消毒をすると消毒効果が激減します。乾いた手で使用してください。ただし、ノロウイルスなどアルコールが効きにくい病原体の場合は、流水と石けんで手を洗いましょう。

1



ポンプをしっかりと押し切り、消毒液を出す

2



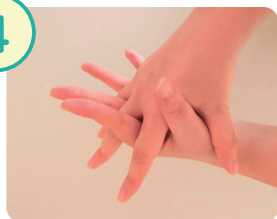
手のひらにうけた消毒液を指先にすりこむ

3



手のひらをこする

4



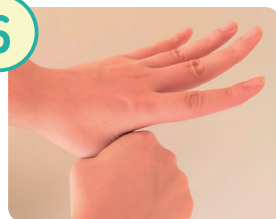
手のひら同士を合わせて、指の間をこする

5



手の甲をこする

6



親指を反対の手でねじるように消毒液をすりこむ

7



手首を反対の手でねじり、最後に手全体が乾燥するまでこする

20~30秒
濡れた状態を
保ちましょう



日常の対策3

せきエチケットを心掛けましょう

多くの感染症が、せきやくしゃみの飛まつに含まれる病原体から感染します。病気の有無にかかわらず、家庭や職場、学校など人が集まる場所にくしゃみやせきが出るときは、せきエチケットを心がけましょう。

3つの正しいせきエチケット



※周囲の人からなるべく離れます

ダメな例

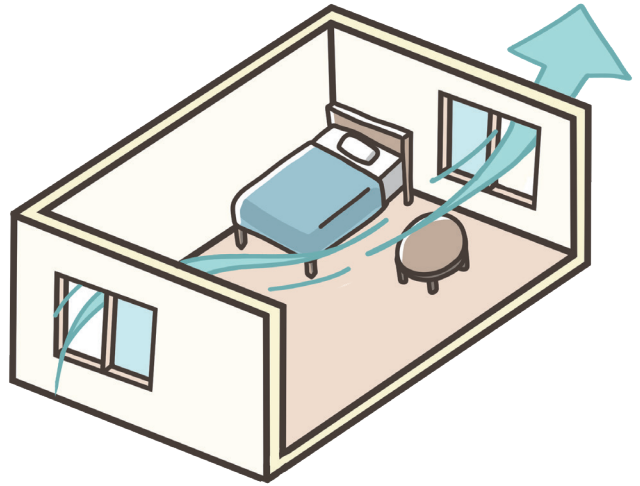


(出典：厚生労働省 HP)

日常の対策4 換気をしましょう

室内の空気を新鮮な空気に入れ替えることで、空気中の病原体を減らすことができます。

- ① 効果的に換気をするためには、部屋の対角線にある2か所の窓や扉を5~10cm開けて気流を作ることが大切です。
- ② 窓が小さい、または1か所しかない場合、キッチンや浴室の換気扇で気流を作ります。サーキュレーターを使うときは、窓や換気口へ向けると換気の効果が上がります。
- ③ 家庭用エアコンの多く（内気循環型）は換気機能がないので、窓を開けて換気をする必要があります。
- ④ 24時間換気システム（常時換気）は、換気に有効ですが、定期的な清掃やフィルター交換を行きましょう。



< 良い換気経路 >
対角線上に窓を開ける

症状が出た時の対策1

マスクを着けましょう

口や鼻から病原体をまき散らしたり、吸い込むことを防ぐためには、マスクの着用が有効です。診断の有無にかかわらず、せきやくしゃみが出るときは、せきエチケットとしてマスクを着用しましょう。

- ☑ できれば不織布マスクを着用しましょう。
- ☑ 2歳未満の子どもは窒息のおそれがあるため、マスクをしません。

付け方



表裏と上下を
パッケージを
見て確認



ワイヤーを
鼻の形に
合わせる



ひだを上下に
伸ばし、あご
の下まで覆う

外し方



マスクの表面に
触れず、
紐をもって外す



他に触れないよ
うにそのまま
ゴミ箱に捨てる



手洗いまたは
アルコール手
指消毒を行う

症状が出た時の対策2 人との接触を減らしましょう

家庭内の感染拡大を防ぐため、感染者と家族の接触の機会を減らすことが大切です。

- ✓ 可能であれば、感染者と家族は過ごす部屋を分けます。
- ✓ 食事は自室でとります。部屋を分けられない場合は、時間差で食事するなどの工夫が必要です。食器や身の回りのものは、感染者専用として共用を避けます。食器を共用する場合は、食器用洗剤で洗います。
- ✓ 感染者が自室から出るときは、マスクを着け、手洗いやアルコール手指消毒を行いましょう。
- ✓ 部屋はこまめに換気をしましょう。
- ✓ 看病する人はできれば1人に限定しましょう。
- ✓ 感染者の部屋に入るときは、感染者も看病する人もマスクを着けます。感染者の部屋から出たら手を洗います。
- ✓ 同居している人も毎日、体温を測定しましょう。
- ✓ 感染者の入浴順は最後とし、使用後は浴室をシャワーで洗い流し、窓を開けて換気してください。

症状が出た時の対策3

共用部分は消毒しよう

感染者が鼻や口を触った手でドアノブなどに触れると、表面に病原体がつきます。他の人が知らずにその場所を触り、その手で自分の口、鼻、目を触れると感染が広がります。家族がよく触れる部分を消毒することで、接触感染を防ぐことができます。

共用部分の消毒方法

- ① 窓を開けて換気し、マスクと手袋を着けます。
- ② よく触れる場所を濃度 70% 以上のアルコールや次亜塩素酸ナトリウム液で消毒します。
(消毒対象の例)
ドアノブ、手すり、テーブル、イス、照明のスイッチ、リモコン、洗面台、トイレの流水レバーなど
- ③ 消毒液をスプレーで噴霧せず、消毒液を十分に含ませたキッチンペーパー等でふき取るほうが効果的です。
- ④ 終了後は手袋を外して、手洗いをしましょう。

トイレの接触感染対策

- ☑ トイレは、普段からしっかり換気をします。使用後は便座、ドアノブ、流水レバー、ペーパーホルダーなど触れる場所を消毒液で湿らせたキッチンペーパーやティッシュでふきます。
- ☑ 家庭内に感染者がいるときは、トイレや洗面所でのタオルの共有はやめましょう。



トイレの清掃・換気



おもちゃの消毒方法

- ☑ 洗濯できるもの
例：ぬいぐるみ、布絵本、布製ガラガラ、ベビーマット
⇒洗濯後は乾燥機やアイロンの使用、天日干しでも消毒効果が高まります。
- ☑ 洗濯できないもの
例：プラスチック製玩具、ソフトブロックなど
⇒アルコールや次亜塩素酸ナトリウム液を含んだキッチンペーパーなどでふきとります。

次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

次亜塩素酸ナトリウムの原液濃度が 6% の場合

用途	使用濃度	作り方
便やおう吐物で汚れた便座や床の消毒	0.1%	500ml ペットボトルの水に キャップ 2杯弱 がめやす
物品、ドアノブ、手すり、床等の消毒	0.02%	500ml ペットボトルの水に キャップ 0.5杯弱 がめやす

次亜塩素酸ナトリウム液の使用時の注意

- ① 十分に換気してください
- ② 希釈した消毒液は、約 24 時間で効果が薄れるため、作り置きはやめましょう。
- ③ ペットボトルを使用するときは特に誤飲に注意し、容器へ「消毒液」等と記載しましょう。
- ④ 金属はさびるため、消毒後に水ぶきします。
- ⑤ 日光に弱いため、冷暗所で保管します。
- ⑥ 製品によって原液の濃度が異なります。

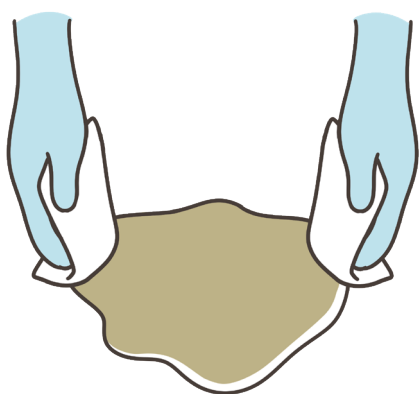


症状が出た時の対策 4 便・おう吐物の処理方法

処理の前に窓を開けて、十分に換気をしてください。

- ✓ 使い捨て手袋とマスクを着用します。
- ✓ 床に手や膝をついて処理すると、汚物が付着して汚染が広がるので注意してください。

1



汚物をペーパータオルや布で、外側から内側へ、汚れた面を織り込みながら静かにぬぐいます。同じ面でこすると汚染が広がるので、拭取り面を内側に織り込みながらぬぐいます。

2



汚物がついた床と周辺を、0.1% 次亜塩素酸ナトリウム液を染み込ませたペーパータオル等で浸すようにふきます。

3



使ったペーパータオル等は
すぐにビニール袋に入れ、
口を閉じて処分します。

4

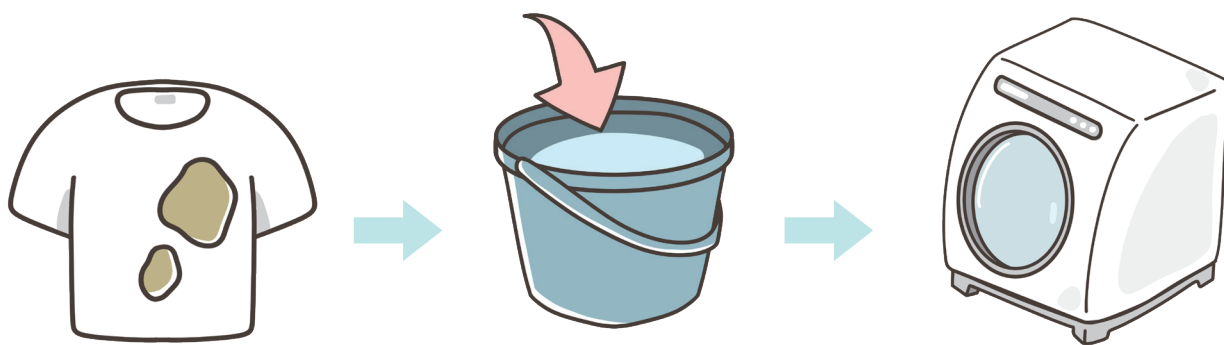


石けんで手を洗います。処理
した人も着替えて衣類を洗濯
しましょう。

症状が出た時の対策 5

便やおう吐で汚れた衣類の消毒

- ④ はじめに付着した便やおう吐物を、使い捨て手袋で除去します。汚物を除去してから消毒しないと、次亜塩素酸ナトリウム液の消毒効果が薄れます。
- ④ ノロウイルスやロタウイルスの消毒には、0.02% の次亜塩素酸ナトリウム液に 30~60分浸すか、85℃で 1分以上熱湯消毒します。
- ④ 家族のものとは別に洗濯します。



付着した
汚物を除去

次亜塩素酸
ナトリウム液で消毒

洗濯

症状が出た時の対策6 ゴミは密閉して捨てます

- ✓ 鼻をかんだティッシュなどにも病原体がついています。発症した人の唾液や、たんをぬぐうのに使用したティッシュや、看病に使用したものを捨てる時は、あらかじめゴミ箱にビニール袋をかけます。
- ✓ ごみ箱は感染者専用とします。
- ✓ ゴミを出すときは、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ください。また、作業後は手を洗いましょう。
- ✓ 手を洗う前に、顔や髪の毛、周囲の物を触らないように注意しましょう。

