

# ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと ～8つのポイント～

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変) 令和2年3月1日版

## 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としてください。
  - ・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。
  - ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ◆ **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。

## 感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

- ◆ 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。

## 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。**  
(アルコール手指消毒剤でも可)

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。

※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

## こまめに手を洗いましょう

- ◆ **こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。** 洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

## 換気をしましょう

- ◆ **定期的に換気してください。** 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しましょう。

## 手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ◆ **共用部分（ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など）は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。**
  - ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
  - ・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、使用量の目安に従って薄めて使ってください（目安となる濃度は0.05%です（製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25mlです。））。
- ◆ **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、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。
- ◆ **洗浄前のものを共用しないようにしてください。**
  - ・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注意しましょう。

## 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ◆ **体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、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。

## 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、室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。

- **ご本人は外出を避けて下さい。**
- **ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。**

# 新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安

## 1 相談・受診前に心がけていただきたいこと

- ◆ 発熱などのかぜ症状があるときは、
  - ・ 学校や会社を休み、**外出を控えて**ください。
  - ・ 毎日、**体温を測定・記録**してください。
- ◆ **持病がある方**で症状に変化がある方、**新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方**は、まずは、**かかりつけ医に電話**でご相談ください。

## 2 保健所（帰国者・接触者相談センター）への相談目安

### ■ **発熱**があり、かつ

□ **かぜ症状**（**せき**、**のどの痛み**、**頭痛**、**倦怠感**など）がある  
または

□ **味やにおいが分からないなどの異常**を感じる

場合には、外出を控え、お早めに保健所へご相談ください。

### ◆ 特に、以下のいずれかに当てはまる方は、**すぐに保健所へ**ご相談ください。

□ **息苦しさ**(呼吸困難)、**強いだるさ**(けんたいかん倦怠感)、**高熱**などの**強い症状**のいずれかがある場合

□ **重症化しやすい方**※で、発熱やせきなどの**比較的軽いかぜ症状**がある場合

※ 高齢者、糖尿病・心不全・呼吸器疾患(COPDなど)などの持病がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

□ 上記以外の方で発熱やせきなど**比較的軽いかぜ症状が続く**場合

- ・ 症状が4日以上続く場合は**必ず**ご相談ください。
- ・ 症状には個人差があるため、強い症状と思う場合には**すぐ**にご相談ください。
- ・ 解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

⇒ 裏面へ続く

## ◆ 妊婦の方へ

念のため、重症化しやすい方と同様に**お早めに保健所へご連絡ください。**

## ◆ お子様をお持ちの方へ

**かかりつけ小児科医や保健所に電話などでご相談ください。**

(小児科医による診察が望ましいため。)

(注)・なお、この目安は、みなさまが相談・受診する目安です。検査については、医師が個別に判断します。

・特に、県内で感染者が発生している場合は、ご自身の健康状態をよく観察いただき、上記に当てはまる場合は、お早めにご相談ください。

## 3 医療機関にかかる時のお願い

### ◆ いくつもの医療機関を受診することはお控えください。

(複数の受診により感染が拡大した例があります。)

### ◆ 受診の際は、次の項目を守ってください。

マスクの着用

手洗い

せきエチケット※

※ せきやくしゃみをする時に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖・肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる

**【各保健所連絡先】** (夜間・休日はメッセージ等により緊急電話番号で受け付けます)

	お住まいの市町村	電話番号
中北保健所	甲斐市、中央市、昭和町、韮崎市、南アルプス市、北杜市	0551-23-3074
峡東保健所	山梨市、笛吹市、甲州市	0553-20-2752
峡南保健所	市川三郷町、早川町、身延町、南部町、富士川町	0556-22-8158
富士・東部保健所	富士吉田市、都留市、大月市、上野原市、道志村、西桂町、忍野村、富士河口湖町、鳴沢村、山中湖村、小菅村、丹波山村	0555-24-9035
甲府市保健所	甲府市	055-237-8952

・このほか、保健所の相談目安に該当しない体調への不安や感染の予防に関する相談は、  
新型コロナウイルス感染症専用相談ダイヤル (午前9時～午後9時土日祝含む)

TEL:055-223-8896 (5月17日(日)まで)

TEL:0570-036366 (5月18日(月)から) で受け付けています。