

コロナ・インフルエンザ感染予防

家庭内でご注意いただきたいこと



©長野県アルクマ

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。

今年はインフルエンザも流行期に入り、感染者が増加しています。

どちらの感染症も主な感染経路は飛沫感染です。対策は同じです。

日ごろから、感染対策にご注意ください。

ふだんから

家の中にウイルスを持ち込まないようにしましょう

- ◆家族全員が、家に帰ったら「まずは手洗い」を習慣化しましょう。
- ◆人混み等に出かけるとき、高齢者に会うときなどはマスクを着用し、帰宅後はマスクをはずす、または交換しましょう。

家族間での感染を防ぎましょう

- ◆換気をしましょう
離れた2か所の窓を開け家の中で空気の流れを作りましょう。
- ◆食事の注意
静かに食事をしましょう。できるだけ小分けにしましょう。
- ◆タオルを共用しない
顔や体に触れるタオルは個別で使用しましょう。
- ◆掃除、消毒
よく手が触れる場所(ドアノブ、てすり、スイッチ、テーブルなど)は、界面活性剤を含む家庭用洗剤か、アルコール消毒液等で消毒しましょう。
- ◆歯磨き
 - ・換気の良い場所で行いましょう。
 - ・歯磨きをしている人と距離をとりましょう。

早期発見を心がけましょう

- ◆毎日、体温測定、症状の有無等健康確認を行い、少しでも体調不良があるときは外出を控え、早めに検査や受診をしましょう。



感染症が疑われるご家族がいる場合

～8つのポイント～

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。

◆感染が疑われる方ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。

2 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。

3 マスクをつけましょう

◆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。

4 こまめに手を洗いましょう

◆こまめに石鹸で手を洗い、アルコール消毒しましょう。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。

5 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。

6 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するか、アルコールで拭き取りをしましょう。

・物に付着したウイルスはしばらく生存します。

・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。

7 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。

8 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。