
新型コロナウイルス感染も 3 年が経過しましたが、まだまだ終息のめどはついていません。不安な日々が続きますが・・・今回は「家庭での感染対策のポイント」を紹介します。

家庭での感染対策のポイント

1. 家族にうつさない居住環境を整えましょう(できるだけ患者専用の個室を確保)

- 部屋をできるだけ分け、食事や寝るときも別室とする。トイレや浴室も別が望ましい。
- 共用スペース(トイレ、浴室など)の利用は最小限とし、極力部屋から出ない。浴室は最後に使用する。
- 部屋を分けられない場合は 2m 以上の距離を保ったり、仕切りやカーテン等を設置し、同室内の全員がマスクを着用する。

2. お世話をする人は 1 人に決めましょう

- お世話は限られた人でおこない、他の家族と不必要に接触しない。
- 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫低下した方、妊婦の方などがお世話をするのは避ける。

3. 感染者・お世話する人の両方がマスクをしましょう

- お世話する人は部屋に入るときにマスクを着け、使用したマスクは他の部屋には持ち出さない。
- マスクを外すときは、表面には触らず、ゴムひもをつまんで外し、必ず石けんでの手洗いやアルコール手指消毒をする。

4. 家族はこまめに手洗い・手指消毒をしましょう

- ウイルスのついた手で目や鼻、口などを触ると粘膜・結膜を通して感染するので、石けんを用いた手洗いやアルコール手指消毒をする。

5.定期的に換気をしましょう

- 部屋のウイルス量を下げするため**感染者の部屋のみならず、共有スペースや他の部屋も換気**をする。(日中は1~2時間に一度5~10分程度窓を大きく開ける。)

6.手で触れる共用部分を消毒しましょう

- ドアノブやベッド柵、テーブル等よく触れるところは、1日1回以上、家庭用塩素系漂白剤(0.05%次亜塩素酸ナトリウム)で拭いた後、水拭きするか、アルコールや家庭用除菌スプレーを含んだペーパータオル等で拭く。
- トイレや洗面所等は通常の家庭用洗剤を使用し、すすいだ後、家庭用塩素系漂白剤(0.1%次亜塩素酸ナトリウム)で消毒する。

7.食器やタオルなどの共用は避けましょう

- 洗淨・洗濯前の物は共用しない。
特にタオルは、洗面所やトイレで共用しないようお互いに確認して注意する。

8.食器や衣類は、通常通りに洗えます

- タオル、衣類、食器、箸、スプーンなどは、通常の洗剤で、洗濯や洗淨をおこなう。感染者の物を分けて洗う必要はない。

9.汚れた衣類やリネンは他の物とは別にして洗いましょう

- 嘔吐物や便、体液などで汚れた衣類等は、手袋とマスクを着けて扱い、他の物とは別にして一般的な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かす。

10.ゴミは密閉して捨てましょう

- 使用したマスクやティッシュペーパー、使い捨て手袋等を捨てるときは他の人が触れないように、ビニール袋に入れ、しっかり口を縛って密閉して捨て、その後、石けんで手を洗う。
-