

01

基本的な感染防止策の徹底



マスクの着用



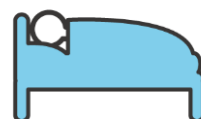
こまめに手洗い



定期的な換気



座る位置や
間隔に注意



体調が悪い時は
無理せず安静に

02

発熱等の症状がある時は…

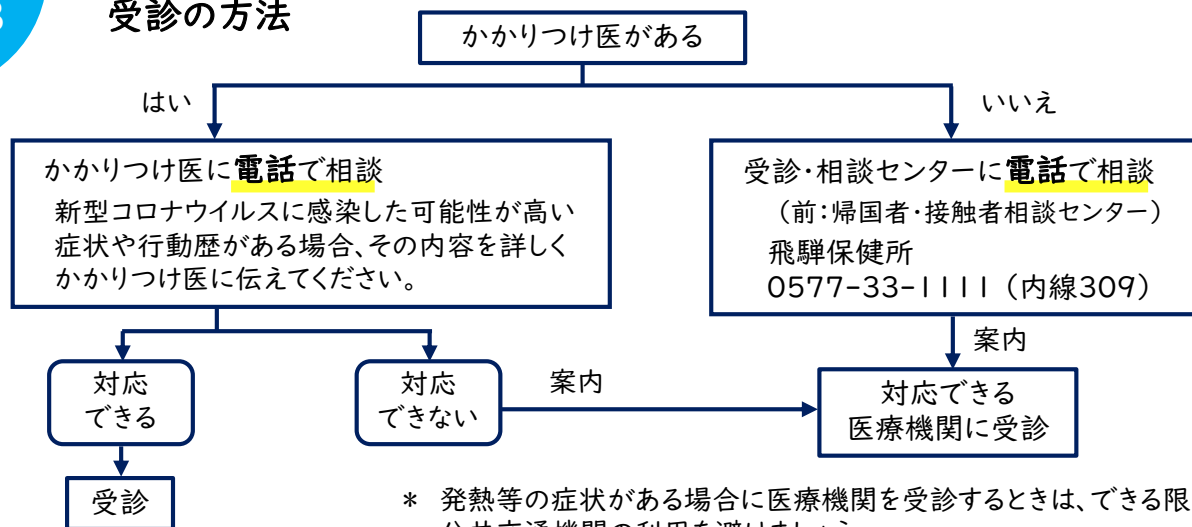
まずは外出を控え、感染対策をとりながら、自宅で安静に過ごしましょう。
同居の家族がいる場合、家族の体調も確認し、不要不急の外出を避けるようにしましょう。

下記のいずれかに該当するときは、「受診の方法」を参考に、医療機関を受診しましょう。

- ・ 息苦しさや強いだるさ、高熱などの症状がある
- ・ 高齢者や妊婦、基礎疾患を持つ方で、軽い風邪症状がある
- ・ 軽い風邪症状が4日以上続いている

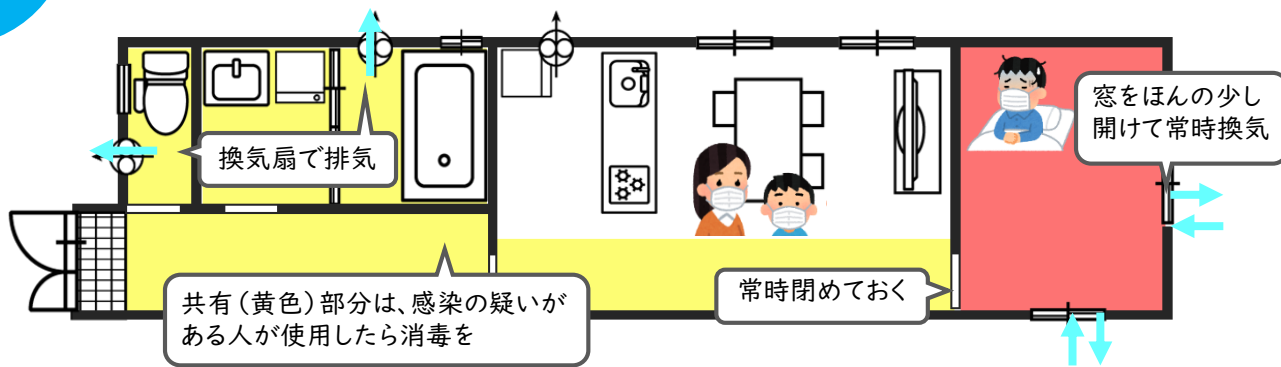
03

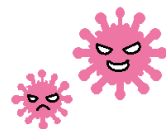
受診の方法



04

自宅に感染の疑いがある方がいるときの対処法 その1





過ごす部屋を分けましょう

疑いのある人

看病する人

・極力、1つの部屋から出ないように！
・食事も別々にしましょう。

できれば寝るときも別々に！

※ 難しい場合は頭の位置を互い違いになるようにしましょう。



感染者のお世話はできるだけ限られた方で！

※ 持病のある方、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。

マスクと手袋(できれば使い捨て)をつけて看病しましょう。

※ 使用後は他の部屋に持ち出さず、その部屋のゴミ箱へ捨てましょう。



看病後は手洗い、うがい、あればアルコール消毒を！

手で触れる共有部分をこまめに消毒しましょう。

換気

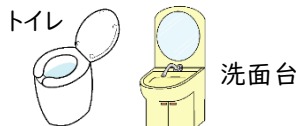
定期的な換気をしましょう。感染が疑われる方の部屋だけでなく、共用部や他の部屋も！



消毒



薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭きましょう。

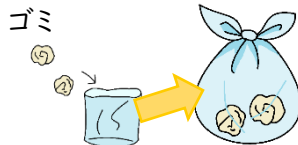


家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒をしましょう。

洗濯



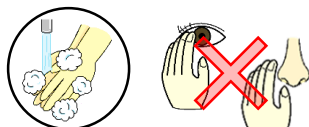
体液で汚れたりネン、エプロン、衣類を取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯してから完全に乾かしてください。



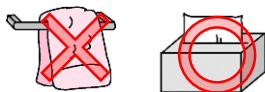
部屋で出たゴミや鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。

手洗い

こまめにせっけんで手を洗ったり、アルコール消毒をしたりしましょう。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。



手洗い後に手を拭く際は、タオルの共用はやめて、ペーパータオルを使用しましょう。



入浴

感染の疑いがある人は、必ず最後に入浴してください。バスタオルの共用もやめましょう。

