

【家庭内で注意していただきたいポイント】

濃厚接触者/陽性者	家庭内での隔離について
① 家での過ごし方 部屋の換気等 	濃厚接触者や陽性者は、家族と部屋を分けましょう。自宅が2階建てなら、2階と1階に分けたり、専用の部屋を用意したりしてください。分離が難しい場合はカーテンなどで仕切り、 <u>マスクをして2m以上離れて過ごしましょう。</u> <u>1時間に2回程度換気をしましょう。</u>
② マスクの着用 	家族内に濃厚接触者やコロナ陽性者がいる場合は部屋の中でできるだけマスクの着用をお願いします。 <u>2歳未満のマスクの着用はやめましょう。</u> (呼吸が苦しくなり、窒息の危険があります。)
③ 食事 	食事は一緒にせず、別室もしくは時間をずらしてください。食器や箸、スプーンも共有してはいけません。 <u>洗う時は一緒に大丈夫です。</u>
④ タオル等 ⑤ ドアノブ等 	タオルはトイレ・洗面所・キッチンなどで共有しないようにしましょう。 ドアノブなど、 <u>直接手で触れるところは、頻回の消毒が必要です。1日に2回以上拭きましょう。</u>
⑥ トイレ 	トイレは <u>1日に1回</u> 、次亜塩素酸ナトリウム0.1%かアルコール70%で掃除をしましょう。使用する際、十分に換気します。換気扇を回すだけでなく窓も開けましょう。水を流す時は蓋をしましょう。
⑦ 洗面所 	洗面所の蛇口からの感染拡大が疑われる例があります。蛇口を触る際はペーパータオルなどで触れるか、アルコール等で頻繁に消毒しましょう。
⑧ 歯磨き 	歯磨きをするときに、飛沫が飛び散りやすくなります。飛沫がとんだ蛇口からのクラスターが疑われる報告があります。また歯磨き粉の共有もできるだけ避けましょう。
⑨ 風呂 	お風呂は、 <u>濃厚接触者や陽性者が最後に入ってください。</u> 掃除の後は窓を開けてしっかり換気をしましょう。
⑩ 洗濯 	洗濯物も別々に分けて洗う方が安心です。洗濯前に長時間放置せず、洗濯後はよく乾かしましょう。
⑪ ゴミ 	ゴミ箱は必ず自分専用にして、特に鼻をかんだティッシュなどは、 <u>絶対に他の人が触れないようにポリ袋に入れて密封するなど分離しましょう。</u>
⑫ 外出 	外出して、 <u>人と接触することは絶対にしてはいけません。</u>
濃厚接触者/陽性者	体調管理について(家族も同様に)
① 体温測定 	<u>起床時の体温が特に大切</u> です。体温計は自分専用のものを用意しましょう。共有する場合は使用するたびに必ず消毒しましょう。
② 熱 	<u>解熱作用のあるお薬を飲んでいると、発熱しにくいので、特に注意しましょう。</u>
③ 呼吸状況  	濃厚接触者になり、PCR検査を受けた診察で、 <u>医師に呼吸状況の経過観察が必要と判断された場合、パルスオキシメーターが貸し出される場合があります。</u> 医師の指示に従い、早めに医療機関に相談しましょう。
④ 症状 	発熱がなくとも、味覚や嗅覚に異常が出たら、 <u>一層注意</u> しましょう。
⑤ 受診 	高熱があるとき、息苦しいときや、だるさが強いときは、再度自宅待機を指示した医療機関と相談しましょう。