

同一世帯内で感染者が発生した場合、同居している家族は、濃厚接触者になります。

【5日間の自宅待機と健康観察（セルフチェック）】

待機期間は、原則5日間ですが、社会機能維持者か否かにかかわらず、2・3日目の抗原定性検査キット（薬事承認されており、かつ鼻咽頭または鼻腔検体を使用するものに限る）で陰性確認後、3日目から解除を可能とします。

※未就学児は待機期間短縮の対象にはなりません。

【同居家族の自宅待機の考え方】

陽性者の発症日（無症状の場合は検体採取日）または住居内で感染対策を講じた日、いずれか遅い方を0日目として5日間（6日目解除）とします。

家庭内での感染対策とは、日常生活を送る上での可能な範囲での、マスクの着用、手洗い手指消毒、物資の共有を避ける、消毒の実施等です。

新たに同居者が発生した場合は、改めてその発症日を0日目とします。

【生活上の注意点】

（1）不要不急の外出を控えてください

食料品などの買い物のための外出は必要最低限とし、買い物の際は人混みを避け、短時間で済ませるようにしましょう（自宅以外のトイレは、使用しないようにしましょう）。また、「マスクの着用」と「手指消毒の徹底」をお願いします。人との接触は避けてください。

（2）公共交通機関は利用しないでください

（3）濃厚接触者同士も接触を控え、共有フロアではマスクを着用しましょう

食事は時間帯や食事場所を変えるなどして、各自でとるようにしましょう。

（4）共有スペース（トイレ・洗面台・お風呂場など）や共有物（スイッチ・ドアノブなど）の消毒を行いましょう

こまめにアルコールや次亜塩素酸ナトリウム(ハイターなど)で消毒しましょう。

<消毒薬について> アルコール:70%以上の濃度のものを使用してください。次亜塩素酸Na:濃度0.05%に薄めて使用し、拭いた後は水拭きを行ってください。

（5）お部屋の換気をしましょう 共有スペースや他の部屋も定期的に窓を開けて換気をしてください。

（6）体液を含むゴミは、ビニール袋で密閉して捨てましょう

鼻をかんだティッシュなどはすぐにビニール袋に入れ、室外に出す時は密閉して捨てるようにしましょう。その後の手洗いも忘れずに行いましょう。

【よくある質問】

（1）洗濯はどうしたら良いですか？

目に見える汚れがなければ、通常通りに洗濯していただいてもかまいません。便や尿など体液が付着してしまった場合は手袋・マスクを着用し、次亜塩素酸ナトリウムで衣類を消毒してから洗濯するようにしてください。体液による汚れがひどい場合は、2重にしたビニール袋で密閉して捨てるようにしてください。

（2）お風呂はどうしたら良いですか？

入浴は家族の一番最後に入るようにし、入浴後は換気とお風呂用洗剤による清掃を行うようにしてください。家族とタオルの共有は行わないようにしましょう。

（3）家族が濃厚接触者になったのですが同居する家族も仕事や学校を休まなければいけないのでしょうか？

濃厚接触者の同居家族に行動制限はありません。仕事や学校に行っていただいてもかまいません。ただ、発熱や咳などの症状がある場合は出勤・登校を控えてください。

家庭内での『感染予防対策』

家庭内では8つのポイントにご注意ください。

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめ (2020.2.28) を一部改変)

『感染が疑われる方』が 家庭内にいる場合のポイント

①部屋を分けましょう

◎個室にしましょう！

食事や寝る時も別室にしましょう。
部屋を分けられない場合は、
少なくとも**2m以上の距離の確保**や、
仕切りやカーテンを設置し、
寝るときは頭の位置を互い違いに
しましょう。

◎ご本人は極力部屋から出ないように！

トイレ、お風呂などの共有スペースの
利用を最小限とし、
換気を十分行いましょう。



②お世話はできるだけ 限られた方でしましょう

◎極力一人が担当しましょう！

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、
妊婦の方などが担当することは
極力避けましょう。

③全員が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！

◎使用したマスクの表面には触れずに 廃棄しましょう！

◎マスクを外したら必ず石鹸で 手を洗いましょう！



家庭内で普段から注意する 感染予防のポイント

④手洗い・うがいをしましょう

◎定期的に石鹸での手洗いや手指消毒、 うがいをしましょう！



⑤換気をしましょう

◎定期的に換気をしましょう！

エアコンなどの空調や換気扇を回したり、
日中は窓を開けましょう。



⑥手で触れる共有部分を 消毒しましょう

◎共有部分は薄めた漂白剤で拭いた後に 水拭きするかアルコール消毒！

◎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、食器、箸、スプーンなどは、
通常の洗濯や洗浄で構いません。

⑦汚れたシーツ、衣服を 洗濯しましょう



◎使用したシーツ、衣服は 家庭用洗剤でこまめに洗濯し、 完全に乾かしましょう！

⑧ごみ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 密閉して捨てましょう！

<濃厚接触者の定義 (国立感染症研究所「積極的疫学調査実施要領」より)>

- ・患者 (確定例) と同居あるいは長時間の接触 (車内、航空機内等を含む) があつた者
- ・適切な感染防護なしに患者 (確定例) を診察、看護若しくは介護していた者
- ・患者 (確定例) の気道分泌液もしくは体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い者
- ・その他: 手で触れることの出来る距離 (目安として1メートル) で、必要な感染予防策なしで、「患者 (確定例)」と15分以上の接触があつた者 (周辺の環境や接触の状況等、個々の状況から患者の感染性を総合的に判断する)。