

# 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！