

## 《自宅での感染予防 8つのポイント》

ご自宅での感染を拡げないため、感染予防のポイントを理解し、実践しましょう。

### 1 部屋を分け、物や場所の共有はできるだけ避けましょう

- 同居の方は、部屋を分けて過ごしてください。

※住宅事情から部屋を分けることができない場合は、少なくとも2m以上の距離をあげ、仕切りやカーテンでエリアを区切って過ごしてください。

- リネン（タオル、シーツなど）、食器、歯ブラシなどはご本人専用として、同居の方との共用は避けましょう。

- 食事はできるだけ自分の部屋でとりましょう。食器は使い捨てのものにして、食事が終わった後はビニール袋に入れて口を縛ってください。

※食器を共用する場合は、食器用洗剤で洗いましょう。気になるときは0.05%に希釈した次亜塩素酸ナトリウムに10分浸け置いた後、洗剤で洗ってください。

- ご自身が過ごす部屋（スペース）から出るとき、同居者と会話するとき、共用スペース（トイレ、浴室など）に入る時は、その前に、手洗いあるいはアルコール消毒を行い、マスクをつけてください。

- お風呂の順番は一番最後とし、使用後は浴室の内部をシャワーで洗い流し、窓を開けて換気を行ってください。

- やむを得ず、患者と介護者が相対するときには、2m以上の距離をとり、短時間にすることが望ましいです。

## 2 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方にしましょう

- 看病を行う人は、可能な限り1人に限定して、接触のリスクを下げましょう。  
特に基礎疾患（糖尿病、高血圧、心疾患、腎臓疾患、呼吸器疾患など）のある人は、重症化するリスクが高いため、感染者との接触はなるべく避けて下さい。
- 感染者の部屋に入るときや、看病をするときは、感染者も看病をする人も、どちらもマスクをつけてください。
- 体を拭いたり、排泄物・体液に触れる可能性があるときは、マスクに加えて、使い捨てのエプロン<sup>※</sup>や手袋（プラスチック製など）を使ってください。

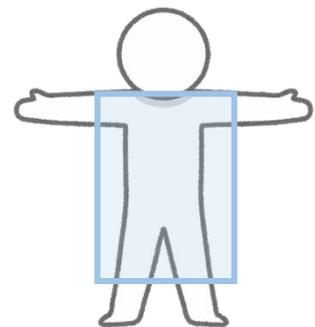
感染者



看病をする人



※使い捨てエプロンが手に入らないときは、  
大判のゴミ袋（ビニール袋）で代用できます。



- 部屋を出たらすぐに手を洗しましょう。
- 看病する人も毎日2回は体温測定を行い、感染症状が出てこないか十分に気を付けましょう。

### 3 感染者・同居者は、お互いにマスクをつけましょう

- マスクは、可能なかぎり不織布マスク（医療用・サージカルマスク）を着用してください。
- 使用後のマスクは、ビニール袋に入れて袋の口を閉じて捨ててください。
- 看病する人は、ご自身のマスクの外側の面、目や口に触れないようにしましょう。

#### マスクの付け方



①鼻と口の両方を  
確実に覆う



②ゴムひもを  
耳にかける



③隙間がないよう  
鼻まで覆う

#### マスクの外し方



①マスクの表面に  
触れず、ひもを  
持って外す



②外したマスクは  
その手でゴミ箱  
に捨てる



③手洗い・手指の  
消毒をおこなう

#### 4 感染者・同居者は、こまめに手を洗いましょう

- 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ことがあります。手はこまめに流水と石けんで洗いましょう。
- 手を洗った後は、自分専用のタオル、あるいはペーパータオルやティッシュで水をふき取り、しっかり乾燥させましょう。
- 手指の消毒のために、消毒用アルコールを準備しておくといいです。

#### 流水と石けんによる手洗い

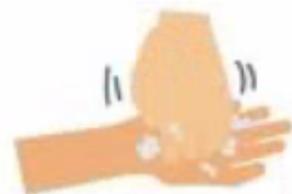
出典：厚生労働省



①流水で手を濡らし、石けんをつけて、手の平をこする



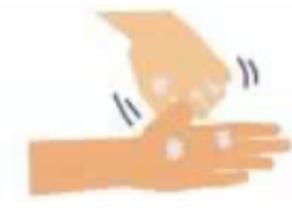
②手の甲をのばすようにこする



③指先・爪の間を念入りにこする



④指の間を洗う



⑤親指と手の平をねじり洗いする



⑥手首も忘れずに洗う

## 5 日中はできるだけ換気をしましょう

- 換気が悪いと、空気中に長時間ウイルスが漂っていることがあります。
- 感染者の部屋、同居者の部屋の窓を常時10cm以上開けて換気してください。

それが難しい場合は、別々に1時間に1回、10分程度大きく窓を開けて空気を入れ替え、換気をしましょう。

- 窓が小さい、あるいは1カ所しかない場合は、換気扇をまわして、空気の流れを作りましょう。外気導入タイプのエアコンも有効です。



### 換気のポイント

対角線上の窓を開けて  
空気の通り道をつくりましょう

## 6 手のよく触れる共有部分を掃除・消毒しましょう

- 感染者が、手で鼻や口を触った後、その手で触れたものの表面にウイルスがつきます。そして、他の人がその場所を触り、その手で自分の口、鼻、目を触れることで感染することがあります。
- 新型コロナウイルスには、界面活性剤を含む食器用洗剤・家庭用洗剤・住居用洗剤・洗濯用洗剤、石けん、アルコール（濃度 60%以上）、次亜塩素酸ナトリウムが有効です。
- 掃除・消毒をする際には、窓を開けて十分に換気を行いましょう。
- 消毒は、スプレーや噴霧ではなく、拭き取りで行ってください。
- 1日1~2回、ドアノブ、テーブル、てすり、スイッチなど、手のよく触れるところを、100倍に希釈した家庭用洗剤で拭き掃除してください。
- トイレや浴室を共有する場合は、換気扇などでしっかり換気を行いましょう。使用の度に、便座、流水レバー、ドアノブなど手が触れるところを住居用洗剤で拭き掃除してください。
- 家庭用洗剤・住居用洗剤での拭き掃除が気になる場合は、アルコールまたは薄めた漂白剤（0.05%次亜塩素酸ナトリウム水溶液）を含んだキッチンペーパーやティッシュで拭くとよいです。  
  
※漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム水溶液）を使用した場合は、拭いた場所が錆びるおそれがありますので、消毒後は水拭きしてください。
- 消毒するときには使い捨て手袋を使用し、終わったら手袋を外してよく手洗いをしましょう。

## 【参考】 消毒液（次亜塩素酸ナトリウム水溶液）の作り方



ペットボトルを利用すると簡単です。キャップ1杯が約5mlに相当します。

※塩素酸系漂白剤は商品により塩素濃度が異なるので確認して下さい

| 使用濃度  | 原液濃度 | 方法                                      | 使用目的                              |
|-------|------|---|-----------------------------------|
| 0.1%  | 5%   | 500ml のペットボトル1本の水に原液10ml（ペットボトルのキャップ2杯） | おう吐物<br>ふん便の処理                    |
| 0.05% | 5%   | 500ml のペットボトル1本の水に原液5ml（ペットボトルのキャップ1杯）  | 調理器具、トイレの<br>ドアノブ便座、床、<br>衣類などの消毒 |



### 次亜塩素酸ナトリウム水を使用するときは

消毒するときは、十分に換気してください

希釈したものは時間が経つにつれ効果が減っていきます。その都度使い切るようにしましょう。

誤飲しないよう、作り置きはやめましょう。

手指の消毒には絶対に使用しないで下さい。

危険なので、子どもなどの手の届かないところに保管しましょう。

## 7 汚れたりネン、衣服を洗濯しましょう

- 衣類・布団や枕カバーは、下痢、嘔吐などの体液がついている可能性がある場合、80℃で10分以上の熱湯消毒をしてから通常の洗濯を行ってください。
- 気になる場合は、他の人の分とは分けて洗濯しましょう。
- 加熱式の乾燥機にかけることも有効です。
- 色落ちが気にならなければ、薄めた次亜塩素酸ナトリウム水溶液（0.05%で使用）の使用も有効です。

## 8 ゴミは密閉して捨てましょう

- 鼻をかんだティッシュや、看護に使用したものにもウイルスがついています。密閉して捨てましょう。
- ゴミ箱は感染者専用として、あらかじめビニール袋をかけておきましょう。
- ゴミ出しの際はビニール袋の口を縛り、ゴミが直接手に触れないように注意してください。気になる時は、ゴミ袋を二重にしてください。
- 療養終了後、一般ごみとしてゴミ出しをしてください。
- 作業後は手洗いをしましょう。

