

新型コロナに感染して、  
**自宅療養**になったら…

どんなことに気をつけたらいいの？



家族内で感染者が発生した場合、同居の家族は濃厚接触者になり、外出が制限されます。その場合、どのように行動するか事前に家族と話し合っておきましょう。  
カード等引き落とし口座の残高確認、使い捨て食器、キッチンペーパー、個室とやり取りできる準備も事前にしてあると安心です。  
家族内感染が増えているので、濃厚接触者になった場合もこの対応に準じて対策してください。

## ● 基本的な感染予防 ●

### ◆ 消毒

- ・療養する部屋の出入り口前後は手指をアルコール消毒か手洗いor使い捨て手袋を着用する
- ・ドアノブ・蛇口・スイッチなど共用部分の消毒

### ◆ マスク着用

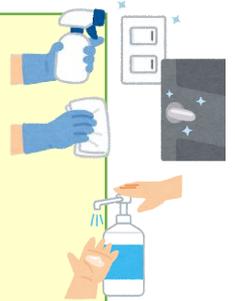
- ・不織布マスクを使用する
- 子どもの場合は、2歳未満なら着用はなしでOK  
2歳以上は部屋で1人の時は不要ですが、ケア時は子どもが可能なら着用

#### 【着用場面】

療養する部屋への出入りや、感染した家族を看護するとき（食事、入浴、体を拭く、着替えなど）

### ◆ 入念な換気

- ・窓を少し開けておく、または定期的に換気する
- ・トイレなど共用場所は換気扇をつけっぱなしにする



## ● 日常生活の感染対策 ●

### ◆ トイレ・洗面所

- ・感染した家族の歯ブラシは同居の家族とは別の場所に置く
- ・トイレや洗面所の清掃は通常の掃除用洗剤でこまめに行う
- ・高齢者や子どもでおむつを使用している方が感染した場合は、ウイルスは便への排出もあるため、取り扱いに注意

#### 【感染した家族のおむつの扱い方】

おむつは1つずつビニール袋に入れて捨てる  
☆手袋を付けて行うか、終わったら石鹸で手洗いを必ず行う

### ◆ お風呂

- ・感染している家族が最後
- ・浴槽の掃除は通常でOK
- ・入浴中感染している家族はマスクを付けず、介助者はマスクを
- ・体を拭くときはマスク・使い捨て手袋を着用
- ・洗濯は分けずに、通常の洗剤でOK

### ◆ 食事

- ・一人で別室で食事。子どもや高齢者で一人で食べることが難しい場合は、介助者がマスクを着用して介助
- ・感染した家族の食べ残しは食べない
- ・別室が用意できない場合は、ほかの家族と食事の時間をずらす
- ・食器洗いは通常の洗剤でOK



## ● コロナ対策 ●

### ◆ 限定する

- ・世話をする人を限定
- ・感染した家族が過ごす場所を決め、トイレ・お風呂・洗面所のみ家族と共有

### ◆ 共有しない

- ・タオル（洗面台・トイレ）
- ・歯磨き粉
- ・食事（大皿のおかず）

など



# 家庭内感染防止のためのお願い

新型コロナウイルス感染症が世界で猛威を振るい、国内においてもいまだ感染は落ち着かない状況にあります。

富士見町においては、感染を広げないためにも、町民一人ひとり、地域ぐるみの対策をお願いしておりますが、諏訪保健所管内（富士見町、岡谷市、下諏訪町、諏訪市、茅野市、原村）でも感染者が多く発生しており、予断を許さない状態が続いております。

現在では、高齢者だけではなく働き盛りの方や子どもにも広がっている状況があり、**家庭内感染が問題**になっています。

家庭内や身近な方が感染した場合、**裏面の自宅療養**の注意事項を確認し、感染拡大防止に努めてください。

また、家庭内で感染した方がいる場合で、感染対策について不安なことや感染防止対策物品のご相談などありましたら**富士見町役場 保健予防係**（電話：**62-9134**）にご相談ください。



## ■こちらの情報もご参考ください

・厚労省 新型コロナウイルス感染症特設サイト  
健康や医療相談の情報

<https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html>

・長野県 新型コロナウイルス感染症総合対策サイト  
感染症相談窓口

<https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/kenko/kenko/kansensho/joho/corona-soudan.html>

## 困ったときは

発熱などの症状がある、感染の不安など

有症状相談窓口：0266-57-2930（諏訪保健所）

感染予防、健康など一般的な相談

一般健康相談窓口：026-235-7277または026-235-7278

