

## 陽性と診断された方と同居中の方へ～自宅療養中の家庭内で行える感染予防対策について～

### 療養環境

- ・療養場所は同居者と分け、陽性の方は基本的に個室で過ごしましょう。同居者は、お部屋の確保が必要な場合には協力をお願いします。お部屋から出る時にはマスクを着用しましょう。
- ・個室が確保できない場合には、カーテンや家具等で部屋をできるだけ仕切る工夫をし、同居の方とは距離を取って過ごしましょう。部屋にいる時にもマスクを着用しましょう。
- ・お部屋は、できるだけ日中の時間に1時間おき5～10分程度の換気を行いましょう。

### 共有部分

- ・家庭内で共有する場所で、手の触れる部分（ドアノブ、スイッチ、蛇口の栓など）や、皮膚が接触する面（トイレの便座など）は、使用後にアルコールでふき取りをしましょう。
- ・下痢の症状がある場合には、使用後に、トイレ用洗剤（次亜塩素酸ナトリウム）等で便器内を消毒しましょう。
- ・入浴は、陽性の方が最後に入るようにし、使用後は通常通り浴室用洗剤で洗いましょう。
- ・洗面所は飛沫が飛びやすいので、歯磨き等で使用したあとの洗面台は、最後に軽く洗剤で清掃しましょう。歯磨き粉やコップ、タオルは共有せず、できるだけ使い捨てのペーパータオルを使用し、歯ブラシは自室で管理しましょう。

### 食事

- ・陽性の方は自室で食事をとりましょう。使用後の食器は食器用洗剤を使い、流水でしっかり洗い流しましょう。使い捨ての紙皿や割り箸を使用するのも良いでしょう。
- ・濃厚接触者となった同居者同士も、今後発症する可能性に備え、できるだけ各自の食事時間をずらしたり、場所を離したりして食事をするようにしましょう。

### その他

- ・鼻をかんだり、唾液が付いたりしたティッシュは、ビニール袋に入れて口をしっかり縛ってからごみとして捨ててください。ごみ袋を触った後はしっかり手洗いを行いましょう。
- ・濃厚接触者となったご家族は、できるだけ外出を控え、自宅待機をお願いします。陽性者の方に症状がある場合は、できるだけ早い時期に、解熱鎮痛剤や咳止め等を購入したり、食欲減退に備えて、経口補水液やゼリー飲料等を購入しておいてあげましょう。
- ・陽性の方には、ドア越しに声をかけるなどして、時々様子を確認していただくなどの御協力をお願いします

#### 【参考資料】

新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について  
(厚生労働省・経済産業省・消費者庁特設ページ)

