

# 家庭内の感染対策



## 家庭内に新型コロナウイルスの感染者・濃厚接触者がいる場合



家庭内での感染を防ぐために！

生活を共にする場面が多く、共用する場所が多いことから、家庭内感染が多く起こっています

家庭内の感染を最小限にするために、今回ポイントをまとめましたので参考にしてくださいと思います

はじめに

### 感染者

#### 新型コロナウイルスに感染した方

ウイルスを出して他の方、特に同居している方へ感染を広げてしまうリスクがあります

最短でも発症日(症状がない方は検査をした日)から10日間は人にうつす可能性があります



### 濃厚接触者

感染者とマスクなしの食事や会話など接触があり、感染しているかもしれない方

新型コロナウイルス感染症の潜伏期間は1～14日間であり、この期間に発症する可能性があります。感染している方と同様に対策することで感染拡大を防ぐことができます

### ～ 感染対策のポイント ～

(詳細は次頁以降を参照ください)



- ①居室をわける
- ②世話をする方
- ③マスクの着用
- ④手洗い、手指消毒
- ⑤トイレ・風呂など共用部分
- ⑥食事
- ⑦洗濯
- ⑧清掃
- ⑨ゴミの出し方
- ⑩換気
- ⑪その他

## ①部屋をわける



- ・感染者・濃厚接触者は個室にしましょう
- ・感染者が複数名いる場合は一緒にOKです
- ・感染者と濃厚接触者、濃厚接触者と濃厚接触者の場合は部屋はわけるのが望ましいです
- ・トイレ、風呂、洗面所の利用以外は部屋から出ないようにしましょう
- ・食事や寝るときも別々にしてください
- ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします

## ②世話をする方

- ・食事やものの受け渡し、体調の確認など部屋を分けていても同居の方と関わる機会は出てきます
- ・感染した方のお世話は限られた方にして、以下の方は避けるようにしてください

- 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

## ③マスクの着用

- ・家庭内ではマスクを外すことが多いと思いますが、感染者・濃厚接触者がいる間は家庭内の全員がマスクを着用しましょう
- ・2歳以下の子どもや安全にマスク着用ができない場合はこの限りではありません
- ・素材は不織布がおすすめです
- ・鼻と口がしっかりカバーされて、顔とマスクの間に隙間がないことを確認してください
- ・マスクの表面には触れないように、外したときには手洗いやアルコールによる手指消毒を行きましょう
- ・感染者・濃厚接触者が使用したマスクは部屋からださないようにしましょう



## ④手洗い・手指消毒

- ・石鹸を用いた手洗い、アルコールによる手指消毒が効果的です
- ・新型コロナウイルス感染症は飛沫感染だけでなく接触感染でも広がります
- ・自分の手にウイルスがついていて、その手顔に触れてしまうと目、鼻、口からウイルスが入り込んでしまいます
- ・家庭内に感染者・濃厚接触者がいる場合、ウイルスがいることが考えられますので、共用するものに触れる前後、自分の顔に触れる前後で手洗いまたは手指消毒を行いましょう



## ⑤トイレ・風呂などの共用部

- ・トイレ、風呂、洗面所などは専用にできればよいですが、多くの場合共用することになると思います
- ・トイレは感染者・濃厚接触者の使用後に手で触れた箇所（ドアノブ、スイッチ、便座、トイレットペーパーホルダー、レバーなど）を消毒しましょう
- ・換気ができれば換気もしましょう
- ・風呂の利用は一番最後にして使用後はシャワーで流し換気をしましょう
- ・脱衣スペースの手で触れた箇所の消毒もしましょう
- ・洗面所でも手で触れた箇所は消毒しましょう
- ・いずれの場所でもタオルの共用は避けましょう



## ⑥食事

- ・食事はマスクを外す機会でも最も感染リスクが高くなる機会のひとつです。そのため食事は別々にとるようにしましょう
- ・洗浄は台所用の中性洗剤に含まれる界面活性剤で十分で、感染者・濃厚接触者のものを分けて洗う必要はありません
- ・しかし、使い終わった後の容器には唾液がついている可能性が高くウイルスが含まれている可能性があるため、洗浄の際には静かに洗うようにして水が顔にかからないようにしましょう
- ・手袋をつけたり、スポンジを分けたりすることも大切です
- ・また、使い捨ての食器を使用するのも有効です



## ⑦洗濯

- ・洗濯洗剤に含まれる界面活性剤で十分コロナウイルスをやっつけることができます
- ・感染者・濃厚接触者のものを分けて洗う必要はありません
- ・洗う前の衣類やリネン、タオルにはウイルスがついている可能性があるため、顔近くで持ち運ばないように注意しましょう
- ・洗濯機に入れる際には静かに入れてウイルスが舞わないように気を付けるとよいでしょう
- ・洗い上がったものはウイルスがいなくなっているのでわかる必要はありません
- ・洗濯の際に触れたスイッチやフタ、蛇口なども消毒するとより安心です



## ⑧清掃

- ・隔離期間中の清掃は最小限にしましょう
- ・掃除機の使用は床のウイルスを舞い上げてしまう危険性があるため使用は控えましょう
- ・フローリングであればホコリをとる程度、絨毯であれば粘着テープでゴミをとる程度にしましょう環境面の中でも床にはウイルスが多いため、床の清掃物品に触れる際には手洗い・手指消毒を行い、顔に触れないように注意しましょう

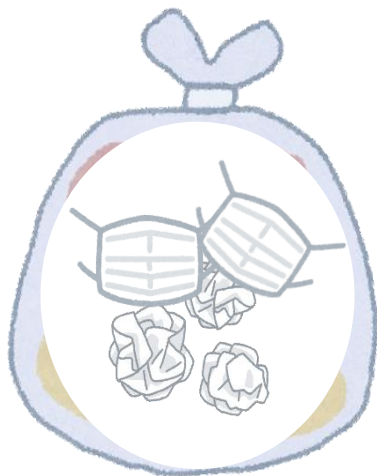


- ・手で触れる共用部分(ドアノブ、スイッチ、手すりなど)の消毒が感染対策で重要です
- ・コロナウイルスはプラスチックなどのツルツルした表面など長いもので3日間居続けます
- ・消毒に使うものは、アルコール70%以上、次亜塩素酸ナトリウム0.05%、界面活性剤が含まれた洗剤などが有効です
- ・たっぷりの量でしっかりと圧をかけて拭きます
- ・感染者・濃厚接触者が触れた後や1日1~2回を目安に消毒するとよいでしょう





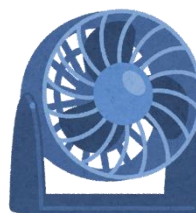
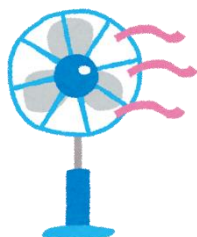
## ⑨ゴミの出し方



- ・隔離期間中は感染者・濃厚接触者から出るゴミにはウイルスが含まれている可能性があり、収集業者さんなどへの感染を防ぐという観点からも、ゴミ出しは控えましょう
- ・鼻をかんだティッシュやマスクなどがゴミに含まれると思いますので、ゴミ出しをする際には密閉して出すのが望ましいです

## ⑩換気

- ・定期的に換気してください
- ・共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう
- ・扇風機やサーキュレーターを用いた換気も有効です
- ・窓がない場所でもドアに向かって空気をながすようにするとよいです



## ⑪その他

### ものの受け渡し

- ・直接の受け渡しを避け、対面での感染リスクを減らしましょう
- ・ドアノブにかけておいて連絡する、受け渡し用の台の上に置くなどしてください



### 家庭内で療養してから宿泊療養施設入所・病院入院になった場合

- ・感染者が使用していた部屋は特別な清掃はする必要はありません
- ・新型コロナウイルスは長くても3日以上は生存しないため、使用後の部屋は閉め切って3日間(72時間)放置してから、ウイルスがいなくなった状態で清掃するとよいでしょう

3日間  
入らない



## どうしても外出しなくてはならない場合



- ・外出先の方々に感染を広げてしまうリスクがあるため、外出は控えてください
- ・日程を変更できるものについては変更をお願いします
- ・濃厚接触者で、どうしても外出しなくてはならない場合、「濃厚接触者になっていますが、行ってもだいじょうぶでしょうか？」と必ずお問い合わせをお願いします
- ・買い物などは可能であれば感染者・濃厚接触者になっていない方をお願いして受け取る、または配達という形をとってください

## 家庭への訪問

- ・症状がなく元気であったとしても家庭への訪問は控えてください
- ・感染者・濃厚接触者と直接会わなかったとしても家庭内の環境中にウイルスがいる可能性がありますので、感染拡大を防止するために控えてください
- ・配達などはインターフォン越しの対応や置き配を活用してください  
各家庭で工夫しながら感染対策を行いましょう



各家庭で工夫しながら感染対策を行いましょう

## 参考

- ・厚生労働省ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合  
家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>

北海道浦河保健所

TEL：0146-22-3071