

# 新型コロナの自宅療養・待機・安静の注意ポイント

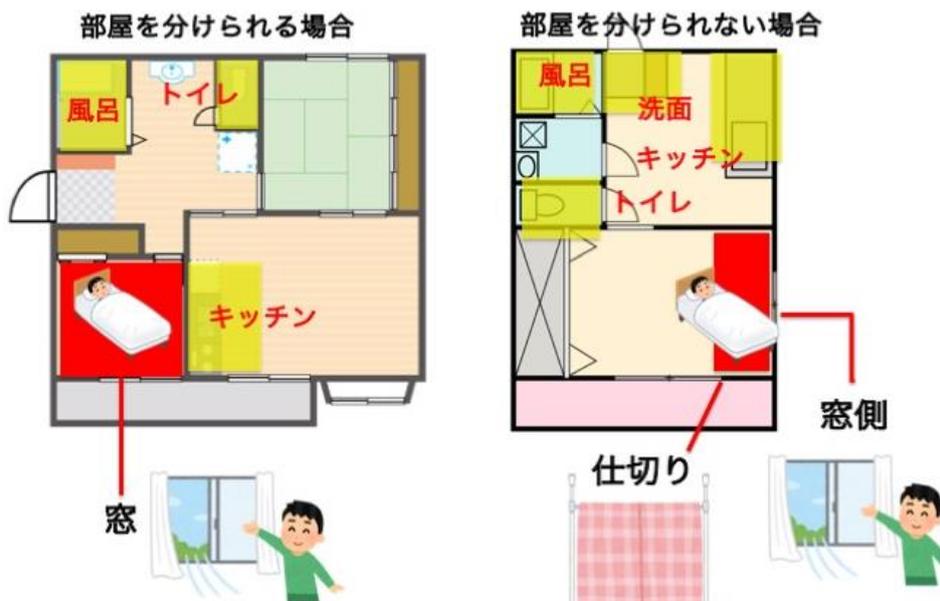
<感染者は、極力部屋から出ない>

- トイレ、バスルームなど、共有スペースの利用は最小限に。
- 入浴は一番最後に利用する。利用後は浴室の消毒を行う。
- トイレ・洗面所は患者が使用するたびに清掃と換気を行う。
- 患者が個室から出るときはマスクをつけ、手洗いをを行う。



## 1. 部屋を分ける（食事・寝るときも別室）

<感染者の自宅隔離 赤色は専用、黄色は共用>



・感染者と家族ができるだけ接触（直接・間接）しないようにすることが大切です。

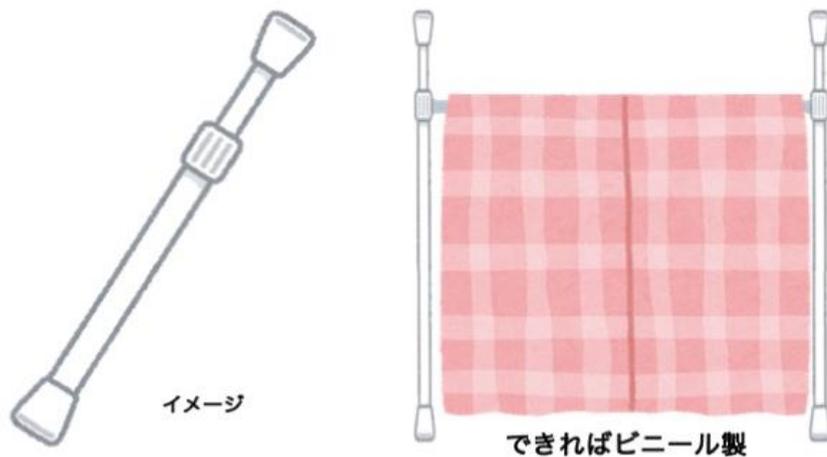
### 1) 個室を作る

・できれば換気できる窓がある個室を。基本、一人でいることになるので、過ごしやすい環境を作りましょう。

### 2) 個室が作れない場合

- ・子供がいる場合、部屋が少ない場合は、2メートル離れたり、カーテンなどで仕切りを作る。
- ・同じ空間にいる人はマスクをつけ、換気をしっかりする。
- ・突っ張り棒などを使い、カーテン(できればビニール製)で仕切りを作る。

<突っ張り棒を使って部屋を分ける>



<部屋を分けられない場合、頭の位置を互い違いにして就寝>



### 3) 感染者本人は、部屋から出ない

- ・トイレ、バスルームなど、共有スペースの利用は最小限に。
- ・入浴は一番最後に利用する。利用後は浴室の消毒を行う。
- ・トイレ・洗面所は患者が使用するたびに清掃と換気を行う。
- ・患者が個室から出るときはマスクをつけ、手洗いをを行う。

<感染者は、極力部屋から出ない>

- ・ トイレ、バスルームなど、共有スペースの利用は最小限に。
- ・ **入浴は一番最後に利用**する。利用後は浴室の消毒を行う。
- ・ トイレ・洗面所は患者が使用するたびに清掃と換気を行う。
- ・ 患者が個室から出るときはマスクをつけ、手洗いをを行う。



## 2. お世話をする人を決める

### ●お世話の担当者を決める

＜元気な方で注意事項を理解できる人＞



＜お世話するのを避けた方がいい人＞

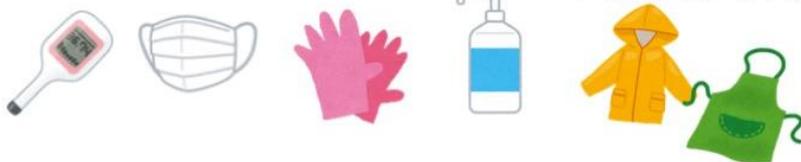
- 心臓、肺、腎臓に持病のある方
- 糖尿病の方、免疫の低下した方
- 妊婦の方など

患者の体液に触れる可能性があるとき（歯磨きの介助やオムツ交換）はマスク、手袋、使い捨て防護具（プラスチックエプロンやカッパなど）を装着する。

イメージ

＜準備しておきたい衛生用品＞

体温計 マスク ゴム手袋 消毒液 カッパ  
ナイロン製エプロン



患者専用タオル・食器・ゴミ箱・ゴミ袋・ティッシュ



## 3. マスクをつける

＜できるだけ家族全員でマスクをつける＞

＜使用したマスクを他の部屋へ持ち出さない＞

- ・ マスクの表面を触らない。マスクを外すときは、ゴムひもをつまんで外す。
- ・ マスクを外した後は、必ず石鹸で手洗い。
- ・ マスクが汚れた時は、すぐに新しい乾燥マスクと交換
- ・ マスクがないときにくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻をおおう。

## 4.こまめに手洗い

- ・ 石鹸で手洗いをする。
- ・ アルコールで消毒する。
- ・ 洗っていない手で口や目、鼻に触らない。

## 5.換気をする

- ・ 定期的に感染者の部屋、共用スペース、他の部屋も換気する。
- ・ 換気の目安は1時間に1回、5-10分程度。

### <定期的な換気>



### <効率の良い換気>

1. 部屋の対角の窓を開けて一直線の通り道をつくる。
2. 風の入口は狭く、風の出口を広くすると、風が強くなる。
3. 無風の時は、外に向けて扇風機や換気扇を回し、風の流れをつくる。



## 6. 手で触れる部分を消毒する

- ・アルコール消毒液が手に入りにくい場合は、家庭用塩素系漂白剤を使った消毒液などを使用します。
- ・家庭用塩素系漂白剤を使った消毒液の使用の時は、必ず手袋をはめて換気をすること。水以外のものと混ぜないこと、拭いた後に水拭きをすること。

### <共用部分・手で触れる部分の消毒>

0.1%（次亜塩素酸ナトリウム水）

0.05%（次亜塩素酸ナトリウム水）

トイレ



水500mlに、次亜塩素酸ナトリウム（ハイター/ブリーチ ※塩素濃度約5%）を漂白剤のキャップ1/2杯 約10ml程度入れて薄めます。

ドアノブ



スイッチ



水500mlに、次亜塩素酸ナトリウム（ハイター/ブリーチ ※塩素濃度約5%）を漂白剤のキャップ1/4杯 約5ml程度入れて薄めます。

共用部分は、薄めた家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きする。

### 0.05%の次亜塩素酸ナトリウム水

※手指の消毒はできません。

ドアの取っ手やノブ、ベッド柵などの消毒に使用します。

#### <作り方>

- ・水 500ml に、次亜塩素酸ナトリウム（ハイター/ブリーチ ※塩素濃度約5%）を漂白剤のキャップ 1/4 杯 約 5ml 程度入れて薄めます。
- ・トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、0.1%の次亜塩素酸ナトリウム水を含む家庭用消毒剤で消毒する。
  - ・ タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、普段通りの洗濯や洗浄で大丈夫です。
  - ・ 感染者の使用したものを分けて洗う必要はない。

### 0.1%の次亜塩素酸ナトリウム水

※手指の消毒はできません。

トイレや洗面所の清掃に使用します。

#### <作り方>

- ・水 500ml に、次亜塩素酸ナトリウム（ハイター/ブリーチ ※塩素濃度約5%）を漂白剤のキャップ 1/2 杯 約 10ml 程度入れて薄めます。

### 洗浄・消毒前のものは、使用しない。小物は共用しない。

- ・タオル、トイレ、洗面所、キッチンなど。

<洗浄。消毒前のものを使用しない：共用スペースでは小物も共用しない>



## 7. 体液で汚れた衣類、寝具の洗濯

- ・ 糞便やおう吐など、体液で汚れた汚れた場合は、手袋とマスクをつけて、家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かす。



## 8. ゴミは密閉して捨てる

1. 鼻をかんだらビニール袋に入れて密閉
2. ゴミ箱が汚れないように内側にビニール袋を入れておく
3. ゴミを出す時は、ゴミ袋が収集中に破れないようにパンパンにしない



## 9. 掃除は、掃除機をかける前に床を拭く

- ・ 掃除機をかけると床に落ちたウイルスが舞い上がるので、掃除機をかける前に床を拭く。

