



# あなたが

Ver. **01**  
2020.4

## 新型コロナウイルス感染症の疑いで、 自宅待機を指示されたら

今、あなたが新型コロナウイルスに感染しても不思議ではない状況にあります。

特に大切に注意が必要な  
ポイントは...



POINT

感染しても、  
症状が出ないまま、  
誰かに感染させる  
可能性がある



POINT

PCR 検査で、  
陰性だからといって、  
100%感染を  
否定できる  
わけではない

## 「換気」 「手洗い」 「消毒」 が予防の**3原則**

みんなで  
協力しあって  
がんばろう!

新型コロナウイルス感染症についての情報があふれていますが、**感染拡大を阻止する一番有効な方法は、人との接触をさけること**です。ところが、家族と生活し、特にお子さんやお年寄りと一緒に暮らしていると、この原則を守ることは難しいのではないのでしょうか。だからこそ、**換気・手洗い・消毒**という予防の3原則が最も大切になってきます。







# 家族を感染から守るために、すぐきいじゅ

## 家庭内での隔離について

- 1** **感染の疑いのあるあなたと家族の部屋を分けます。** 自宅が2階建てなら、2階と1階に分けたり、専用の部屋を用意したりしてください。**分離が難しい場合はカーテンなどで仕切り、マスクをして2m以上離れて**過ごしてください。そのうえで頻繁に窓を開けて換気しましょう。
- 2** **食事は別々**にしてください。食器や箸、スプーンも共有してはいけません。洗うときは一緒に大丈夫です。
- 3** トイレを使うときも**十分に換気**します。  
換気扇を回すだけでなく窓も開けましょう。  
ドアノブなど、**直接手で触れるところは、頻回の消毒が必要**です。消毒には使い捨て手袋を利用するとよいでしょう。  
ふだんはドア、窓ともに開けたままでもよいでしょう
- 4** **お風呂はあなたが最後**に入ってください。バスタオルなども別々にして、掃除の後は窓を開けてしっかり換気してください。  
浴室を使わないときはドアと窓を開けたままにしましょう
- 5** 洗濯物も**別々に分けて洗う**ほうが安心です。洗濯前に長時間放置せず、洗濯後はよく乾かしましょう。
- 6** **ゴミ箱は必ず自分専用**にして、特に**体液が付着するティッシュ**などは、絶対に他の人が触れないように、**ポリ袋に入れて密封**するなどして、分離してください。
- 7** 当然ですが、**外出して、人と接触することは絶対にしてはいけません。**

## 体調管理について（家族も同様に）

- 1** 体温測定を行ってください。**起床時の体温が特に大切**です。体温計は自分専用のもので用意します。共有する場合は**使用するたびに必ず消毒**しましょう。
- 2** **解熱作用のあるお薬**を飲んでいると、発熱しにくいので、**特に注意**してください。
- 3** 発熱がなくとも、**味覚や嗅覚に異常がでたら、一層注意が必要**です。
- 4** **高熱があるとき、息苦しいときや、だるさが強いときは、**再度自宅待機を指示した**医療機関と相談**してください。

### 〈自家製消毒液の作り方〉 約0.05%濃度

原液の次亜塩素酸ナトリウム濃度が約5%の塩素系漂白剤（ハイター<sup>®</sup>、ブリーチ<sup>®</sup>など）を使用する場合は、500mlのペットボトル1本の水道水に、原液5ml（ペットボトルのキャップ約1杯）を入れます。商品によって濃度が異なるので注意しましょう。作るときも使うときも、**必ず手袋を使ってください。**

※作った消毒液はできるだけ1回で使い切りましょう。もし残った場合は、誤飲などの事故が起きないように、ボトルに「消毒液」と明記し、冷暗所に保管してください。



手の消毒には使わないこと！



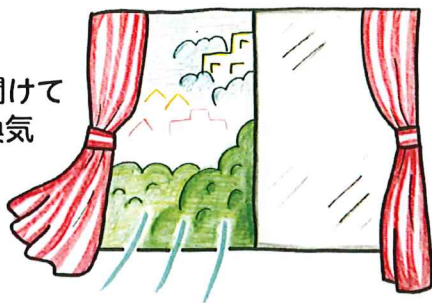


みんなでき  
がんばりましょう!

## おそるべき 「換気」の威力!



窓を開けて  
よく換気



新型コロナウイルスは、くしゃみや咳のしぶきに混じって空気中に飛散し、換気が悪いと1時間以上空間を漂うといわれています。これを除去するのに**最も有力なのが、風**。室内に風を起こすだけで、空中のウイルスはたちまち消えてなくなります。**重要なのは、窓を開けること。換気扇やエアコンだけでは不十分**。室内の空気をどんどん流して、入れ替え続けることが大切です。

## 「手洗い」は意外にも 拭き方がポイント

ウイルスの侵入経路は粘膜や結膜。**ウイルスのついた手で目、鼻、口を触る動作が最も危険**といわれています。石鹸で洗う、またはアルコール消毒をして手の清潔を保つことを家族皆で実行してください。さらに顔を触らないことが、感染を防ぐポイントです。手を拭くときは自分専用の清潔なタオルや使い捨てのペーパータオルを使うことが大事です。せっかく手洗いしても、**濡れたタオルを皆で使い回しては逆効果**です。



手の甲や手首、  
指1本1本も  
ていねいに洗おう!



## 共有部分は しつこいくらい 「消毒」を



**家族との共有部分はこまめに掃除し、消毒**します。消毒場所は、ドアノブはじめ、各種スイッチなど手や指で触れるもの全般です。市販の消毒液か自家製消毒液(\*)を使いましょう。材質にもよりますが、付着したウイルスは数時間生き続けるといわれています。

※作り方は左ページを参照

## そして、「家庭内での隔離」

家庭内での隔離の際は、専用の部屋を用意する、カーテンやつい立てで仕切るなど工夫しましょう。食器、リネンなども、**他の人と完全に分けます**。トイレも2つある場合は1つを自分専用にししましょう。



新型コロナウイルス感染症が  
否定できないあなたは、  
**家庭内での隔離**  
が必要です。



ドアノブは  
こまめに消毒を



ゴミは密閉して捨てる

あなたが

# 在宅介護を 担っている場合には・・・



あなたも、介護が必要な方と同居し、その介護を担っている場合、自分が新型コロナウイルスに感染しているかもしれないと言われてしまったら、これからの介護をどうしたらよいか、たいへん不安に思われることでしょう。

1人で悩まず  
まずは身近な  
相談窓口  
に電話を！



そのような場合には、**ケアマネジャー、地域包括支援センター、在宅サービス事業者などに電話をし、正直に事情を伝えましょう。** また、在宅主治医や訪問看護師と相談するのもよいでしょう。

大事なことは、「1人で悩まない」「隠さない」。日頃から信頼できる相談相手や協力者を確保しておくこと、ケアサービス担当者と良い関係を築いておくことが、いざというときに大きな力になるでしょう。



厚生労働省のウェブサイトも参考にしてください。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/newpage\\_00009.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/newpage_00009.html)



日本在宅ケアアライアンス 監修

JHHCA

公益社団法人 日本介護福祉士会 協力

公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団 助成

日本在宅ケアアライアンス (Japan Home Health Care Alliance ; JHHCA) は、日本の在宅ケアを実践してきた専門家で組織されています。今回の新型コロナウイルスの感染拡大に際し、日本でも不特定多数の人が対象となりえる自宅待機を安心して安全なものとするために、このリーフレットを作成しました。