



家庭内の感染対策

家族が新型コロナウイルス感染症にかかったら、どうしたらよいですか？

【目次】

- ①可能であれば部屋を分ける
- ②お世話はできるだけ限られた方で
- ③窓をあけて換気する
- ④可能な範囲でマスクを使用する
- ⑤こまめな手洗いをする
- ⑥洗濯や掃除を行って清潔を保つ
- ⑦ごみは密封して捨てる
- ⑧新型コロナにかかったら、どれくらいの期間外出を控えればよいのでしょうか？
- ⑨同居家族の外出については、どうしたらよいですか？

①可能であれば部屋を分ける

- ・ 部屋を分けることが可能であれば、感染した方とそれ以外の家族が過ごす場所を分けましょう。
- ・ 部屋を分けることが難しい場合は、できるだけ距離をとったり、仕切りやカーテンなどを活用するなどして、できるだけ接触の機会を少なくする工夫をするのもよいでしょう。



②お世話はできるだけ限られた方で

- ・ 感染された方のお世話は、免疫が低下している方※注が行うことはできるだけ避けるように注意しましょう。

※注：例えば高齢者、持病のある方（心臓、肺、肝臓など）、透析患者、妊婦、免疫抑制剤を服用されている方など



③窓をあけて換気する

- ・ 2方向の窓を1回あたり数分間程度開け放し、毎時2回以上を目安に定期的に換気を行いましょ。
- ・ 換気は感染された方が過ごす部屋、それ以外の家族の方が過ごす部屋のどちらも行いましょう。
- ・ 扇風機やサーキュレーターなどを使用することも有効です。



④可能な範囲でマスクを使用する

- ・ 感染された方を含め、同居の家族の方は、可能な範囲でマスクを使用しましょう。
- ・ ただし、乳幼児（小学校に上がる前の年齢）のマスクの使用には注意が必要です。特に2歳未満のお子さんのマスクの使用は息が詰まるなどの危険があるためやめましょう。



⑤こまめな手洗いをする

- ・ こまめにせっけんでの手洗いを行いましょ。
- ・ 感染された方のお世話をした後は、必ず手洗いをしましょ。
- ・ 手洗いが難しいときはアルコールによる消毒も有効です。



⑥洗濯や掃除を行って清潔を保つ

- ・ 感染された方の衣類などを洗濯する場合も、通常の家計用洗剤を使用し、特別な対応は不要です。
- ・ 家族が生活する場所や、複数の家族が共用する場所（トイレ、浴室など）は、住宅用洗剤などを使用してきれいに掃除して清潔を保つことを心がけましょう。
- ・ 洗濯や掃除をした後は、手洗いをしましょう。



⑦ごみは密封して捨てる

- ・ 鼻をかんだティッシュなどは、すぐにごみ箱やビニール袋に入れましょう。
- ・ 室外にごみをだす時は、袋の口を密封しましょう。
- ・ ごみに触れたり取り扱った後は手洗いを行いましょう。



⑧新型コロナにかかったらどれくらいの期間外出を控えればよいのでしょうか？

- ・ 国が示す以下の推奨期間を目安にご自身の判断で療養してください。

<外出を控えることが推奨される期間>

発症日を0日目として5日間は外出を控えること、かつ、5日目に症状が続いていた場合は、熱が下がり、痰やのどの痛みなどの症状が軽快して24時間を経過するまで



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
発症日	外出自粛を推奨 (発症後5日間経過かつ 症状軽快してから24時間経過)									
	マスク着用やハイリスク者との接触を控えることを推奨 (発症後10日間経過)									

- ・ やむを得ず外出する場合でも、症状がないことを確認しマスク着用等を徹底してください。

<周りの方への配慮>

- ・ 10日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性があることから、不織布マスクを着用したり、高齢者やハイリスク者と接触を控える等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

⑨同居家族の外出については、どうしたらいいですか？

- ・ 同居家族の方は、新型コロナにかかった方の発症日を0日として、特に5日目まではご自身の体調に注意してください。7日目までは発症する可能性があります。
- ・ こうした期間は、手洗いや換気などの基本的な感染対策のほか、不織布マスクの着用や高齢者などのハイリスク者との接触を控えるなどの配慮をしましょう。



その他、厚生労働省の情報も併せてご覧ください。

・ 健康や医療相談の情報

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

・ 新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/dengue_fever_qa_00001.html

