



# 家庭でできる感染対策

～家族に感染者または感染が疑われる人がいる場合に気をつけてほしいこと～

## ① 外部との接触を避けましょう

外出及び訪問者の受け入れを控えましょう。  
同居者がやむを得ず外出する場合、マスクの着用を徹底してください。

## ② 注意すべき感染経路（飛沫感染・接触感染）

咳エチケットを守り、手洗い・アルコール消毒を行いましょう。

## ③ 部屋を分けましょう

ご本人（患者）は個室で過ごし、極力部屋から出ないようにしましょう。（食事や入浴、寝るときも）  
部屋を分けられない場合には、家族全員がマスクを着用し、十分に換気を行ったうえで、2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどの設置が有効です。寝るときは頭の位置を互い違いにしましょう。

## ④ ご本人（患者）のお世話はできるだけ限られた方で

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、妊婦などは避けましょう。

## ⑤ こまめに手を洗いましょう

石鹸での手洗いやアルコール消毒をしましょう。

## ⑥ 換気をしましょう

1～2時間に1度、5～10分程度の換気を行いましょう。

## ⑦ マスクをつけましょう

同居者全員がマスクを着用しましょう。マスクを外した後は必ず石鹸による手洗いかアルコール消毒を行いましょう。

## ⑧ 手で触れる共有部分を消毒しましょう

薄めた市販の塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きをしましょう。トイレや洗面所は通常家庭用洗剤ですすいだ後に消毒を実施します。  
洗浄前のものを共用しないように注意しましょう。

## ⑨ 汚れた衣服やリネンは、直接触れずに洗濯しましょう

体液で汚れた衣服やリネンを取り扱う際は、手袋、マスク、ガウン等の使い捨てが可能なものを身につけましょう。  
（洗濯は通常どおりの方法で可能です。）

## ⑩ ゴミは密閉して捨てましょう

鼻をかんだティッシュやマスクはすぐにビニール袋に入れて密閉します。ゴミがゴミ袋の外に触れた場合は、ゴミ袋を二重にしましょう。



手を洗おう



消毒しよう



うがいをしよう



マスクをしよう



換気をしよう

◎ 上記10のポイントに注意して、家庭内での感染拡大を防止しましょう。

【千葉県HP】 <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouken/jitakuryouyou.html>

【気をつけてほしいこと】 <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouken/documents/ri-fretto.pdf>

【手洗い・消毒】 <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouken/documents/shoudoku.pdf>



千葉県HP



気をつけてほしいこと



手洗い・消毒