

新型コロナウイルスの感染が疑われる方、感染が否定できない方へ ～自宅待機中の注意点～

1. 発症から7日かつ症状が消失して3日間は自宅で過ごしてください。

- ・ 学校園の登校や職場には行かないください。
- ・ 公共交通手段の利用は避けてください。
(不特定多数の方との接触を回避するため)

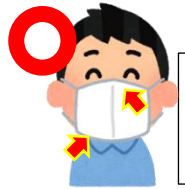
2. 同居者がいる場合は、家庭内で感染しないよう注意してください。

PCR検査は万能な検査ではありません。

鼻やのどの粘膜や喀痰にウイルスがいても少なければ、本当は感染していても結果は陰性となることがあります。そのため、結果が陰性となった場合も、100%感染が否定されるわけではありません。

また、検査をしなかった方も、感染が否定されたわけではありません。

①できるだけ全員がマスクを着けましょう



- ・ 鼻からあごまでを覆う
- ・ 隙間がでないよう鼻の形にフィットさせる



- ・ 鼻がかくれていない
- ・ あごが覆われていない
- ・ あごに引っかかっている

②こまめに石けんで手洗いしましょう

30秒以上かけてよくこする 最後に流水でよくすすぐ



手を濡らした後、石鹸で手のひらをこすります



手の甲を伸ばすようにこすります



指先、爪の間を手のひらでこすります



指の間を洗います



親指をねじって洗います



手首もしっかり洗います

③手がよく触れる共有部分は消毒しましょう

- ・ 自室以外ではできるだけ他の物に触れないようにしましょう。
- ・ 手がよく触れる共有部分は、アルコールで消毒しましょう。
希釈した家庭用塩素系漂白剤のハイター(次亜塩素酸ナトリウム)も有効ですが、換気を行い、必ず最後に水拭きしてください。

環境消毒の場所	アルコール	次亜塩素酸ナトリウム
部屋のドアノブ、テーブル、リモコン、スイッチ、など	○	0.05%
トイレのドアノブ、スイッチ、水洗レバー、便座、手洗いのレバーなど	○	0.1%

水拭きを省略すると、金属部分の錆び・材質の劣化・便座の変色などが生じやすくなります。

④日中は定期的に換気しましょう



⑤その他

- ・ タオルや食器、箸、スプーンなどの共有は避けましょう
- ・ お風呂は最後に入るなど順番を決めましょう
(衣類の洗濯は通常通りでかまいません)
- ・ ごみは密閉して捨てましょう。その後は手洗いしましょう

<家庭用塩素系漂白剤 ハイターを使用した希釈液の作り方>



500mlのペットボトルを準備する

1. ペットボトルに500mlの水を入れる
2. ペットボトルのキャップ(※)杯のハイターを入れる
※:0.05%希釈液ならキャップ1杯
0.1%希釈液ならキャップ2杯
3. ふたを閉めてよく混ぜる

3. 健康観察を必ずしてください。

- ・ 1日2回(朝夕)体温を測り記録してください。
- ・ 免疫力を低下させないために、十分な栄養と休養・睡眠をとりましょう。
- ・ 症状が悪化した場合には、
すぐに専用相談窓口(24時間受付)もしくは最寄りの保健センター、医療機関に連絡してください。
例) 咳や痰などの呼吸器症状が多くなる 息苦しさ(呼吸困難)が出てくるなど

<[]市の新型コロナウイルスの健康に関する電話相談窓口>
新型コロナ専用健康相談窓口:[](24時間受付)