

新型コロナウイルスに感染の可能性があり、自宅療養することになったら

《自宅での感染予防の8つのポイント》



①部屋を分けましょう

- ・食事はできるだけ自分の部屋でとります。

食器は使い捨てのものにし、終わった後はビニール袋に入れて口を縛ります。

- ・食器を共用する場合は、食器用洗剤で洗います。気になる場合は、0.05%に薄めた次亜塩素酸ナトリウム液（塩素系漂白剤）に10分つけ置きした後、通常通り洗剤で洗ってください。

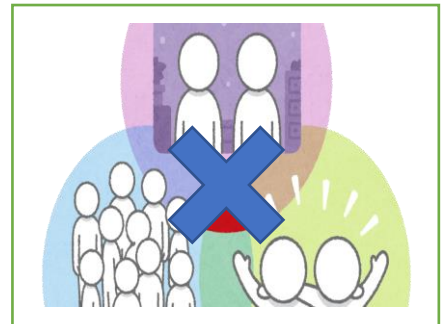
②感染者の世話をする人はできるだけ限られた人にしましょう

③感染者と世話をする人はお互いに不織布のマスクを二重につけましょう

④感染者と世話をする人は、こまめに手を洗いましょう

⑤日中はできるだけ換気をしましょう

- ・1時間に1回、5～10分程度、対角線の窓を開け換気します。



⑥手のよく触れる共用部分を掃除・消毒しましょう

- ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵などは、0.05%に薄めた次亜塩素酸ナトリウム液で拭いた後、水拭きするか、60%以上のアルコールを染み込ませたもので拭きましょう。

- ・トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。

- ・タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。

⑦使用した寝具カバーやタオル、衣服を洗濯しましょう

- ・体液で汚れた衣服、寝具カバーを取り扱う場合は、手袋、マスクを使用し、一般的な家庭用洗剤を使用した洗濯機を使用して、洗濯し完全に乾かします。

⑧ゴミは密閉して捨てましょう



《次亜塩素酸ナトリウム液の濃度》

（塩素系漂白剤）

※市販の漂白剤で一般的な塩素濃度約5%の場合

消毒対象	濃度（希釈倍率）	希釈方法
・おう吐物や排せつ物が付着した床の消毒 ・衣類等の漬け置き	0.1%濃度 (1,000ppm)	500mLのペットボトル 1本に対し、10mL (ペットボトルのキャップ2杯)
・食器等の漬け置き ・トイレの便座、ドアノブ、手すり、床等	0.02 ～0.05%濃度 (200 ～500ppm)	500mLのペットボトル 1本に対し、2mL (ペットボトルのキャップ半杯)

注意

- ・直射日光に当たると効果が落ちるので使い切るようにする。
- ・希釈する際は手に付かないように手袋をする。
- ・次亜塩素酸ナトリウム液を使用した後は窓を開けて換気をする。
- ・次亜塩素酸ナトリウム液をスプレーで噴霧することは危険なのでやめる。