

新型コロナウイルス感染症 自宅療養者向けハンドブック

自宅療養をする方へ 同居の方へ [第 8 版]

1. 新型コロナウイルス感染症の特徴

新型コロナウイルス感染症の特徴をよく知り、感染予防を実践しましょう。

- ◆ 新型コロナウイルスは、主に口や鼻からでる飛沫（しぶき）でうつります。
- ◆ 空気中にしばらくウイルスが漂うことがあります。
- ◆ 手の触れるところに数日間ウイルスが残り、同じ場所に触れた人の手から鼻や 口に入り込み、感染することがあります。
- ◆ このウイルスは、家庭用洗剤、石けん、アルコール、次亜塩素酸ナトリウムで 不活化（ふかつか、感染性がなくなること）します。

2. 自宅での感染予防 8つのポイント

同居の方、ご家族、周囲の方に感染を拡げないため、**外出はせずに**、感染予防 8つのポイントを理解し、正しい対策を実践して隔離期間を乗り越えましょう。

- ① 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方にしましょう
- ② 部屋を分けましょう
- ③ 感染者・同居者は、お互いに正しくマスクをつけましょう
- ④ 感染者・同居者は、こまめに手の消毒（手洗い）を行いましょ
- ⑤ こまめに換気をしましょう
- ⑥ 手のよく触れる共用部分をそうじ・消毒しましょう
- ⑦ 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう
- ⑧ ゴミは密閉して捨てましょう

次から、一つずつ解説していきます。

① 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方にしましょう

可能であれば、看病を行う人は 1 人に限定しましょう。

- 看病をする人を 1 人に限定することで、接触のリスクを下げるすることができます。基礎疾患（糖尿病、高血圧、心疾患、腎臓疾患、呼吸器疾患など）のある人はなるべく避けて下さい。
- 看病をする人はワクチン接種をした人が望ましいです。
- 感染者の部屋に入るときや、看病をするときは、感染者も看病をする人も、どちらもマスクを正しくつけます。体を拭いたり、排泄物・体液に触れる可能性があるときは、マスクに加えて、使い捨てのエプロン（ゴミ袋でも可）や手袋（使い捨て）を使います。
- 部屋を出たらすぐに手の消毒（手洗い）を行います。
- 看病する人も毎日 2 回は体温測定を行い、感染症状が出てこないか十分に気を付けましょ

② 部屋を分けましょう

できる限り部屋から出ないようにして、人との接触の機会を減らすことが大切です。

- 同居の方は、部屋を分けて過ごして下さい。
- リネン（タオル、シーツなど）、食器、歯ブラシなどの身の回りのものは、ご本人専用として、同居の方との共用は避けます。
- 食事はできるだけ自分の部屋でとります。食器は食器用洗剤で洗います。気になるときは、0.05%に希釈した次亜塩素酸ナトリウムに10分浸け置いた後、通常通り洗剤で洗って下さい。
- ご自身が過ごす部屋（スペース）から出るとき、同居者と会話をするとき、トイレ、浴室など、共用するスペースに入るときは、その前に、まず、手の消毒あるいは手洗いをし、マスクを正しくつけて下さい。
- お風呂の順番は感染者を最後とし、使用後は浴室の内部をシャワーで洗い流し、窓を開けて換気を行って下さい。

③ 感染者・世話をする人は、お互いに正しくマスクをつけましょう

感染者、同居者の両方がマスクを着用することで、ウイルスが拡がることを防ぎます。

- 感染者は、家族と接するときは正しくマスクをつけます。
- 家族同士で過ごす場合も、正しくマスクをつけます。
- マスクは、できれば不織布マスク（サージカルマスクとも言います）を着用して下さい。
- 看病をするときは、マスクをつけ、使用後は部屋の外で外し、ビニール袋に入れて袋を閉じて捨てます。そのあと必ず手の消毒（手洗い）を行いましょう。
- 看病する人は、ご自身のマスクの外側の面、目や口にふれないように注意します。
- 看病のたびにこまめに手の消毒（手洗い）を行います。



④ 感染者・世話をする人は、こまめに手の消毒（手洗い）を行いましょ

ウイルスのついた手で目や鼻、口などを触ると粘膜・結膜を通して感染することがあります。

- 手はこまめに消毒します。流水と石けんで洗った場合は、手を自分専用のタオル、あるいはペーパータオルやティッシュで水をふき取り、しっかり乾燥させます。
- 家族でタオルを共有することは避けましょ。
- いつでも手指を消毒できるように、消毒用アルコールを準備しておくによいです。

正しい手洗いの方法

1 流水で手を濡らしてから石けんを手のひらに適量取ります

2 石けんを泡立て手のひらを洗います

3 手の甲を洗います

4 指の間を洗います

5 指先・爪の間を洗います

6 親指・付け根を洗います

7 手首を洗います

8 流水でしっかり洗い流しペーパータオルで水分を押しながら拭きます

正しい手指消毒の方法

1 薬剤を手のひらに1プッシュ分取ります

2 両方の手のひらにまんべんなく擦り広げます

3 手のひらの上で指先や爪の間に擦り込みます（両方）

4 両方の手の甲に擦り広げます

5 両手を組んで指の間に擦り広げます

6 親指、付け根も忘れず擦り広げます

7 両手首までしっかりと擦り広げます

⑤ こまめに換気をしましょう

換気が悪いと、空気中に長時間ウイルスが漂っていることがあります。

- 感染者のいる部屋は、こまめに換気をしましょう。
- 感染者の部屋、同居人がいる部屋の窓をそれぞれ常時 5～10cm 開けて換気してください。難しい場合は、1 時間に 1 回、10 分程度窓を開け、空気を入れ替え、換気をしましょう。
- 24 時間換気システムが正しく動いていれば、それだけで十分に換気されます。窓が小さい、あるいは 1 カ所しかない場合は、換気扇（レンジフード含む）をまわして、空気の流れを作ります。外気導入タイプのエアコンも有効です。



東京都 新型コロナウイルス感染症自宅療養者向けハンドブックより

⑥ 手のよく触れる共用部分をそうじ・消毒しましょう

新型コロナウイルスには、界面活性剤を含む食器用洗剤・家庭用洗剤・住居用洗剤・洗濯用洗剤、石けん、アルコール（濃度 60%以上）、次亜塩素酸ナトリウムが有効です。感染している人が、手で鼻や口をおさえると、手にウイルスがつかます。その手で手すり、テーブル、ドアノブなどに触れることで、ウイルスが環境表面につきます。そして、他の人がその場所を知らずに触り、その手で自分の口、鼻、目を触れることで感染することがあります。

- 窓を開け、換気を行います。
- よく触れる場所（部屋のドアノブ・照明のスイッチ・リモコン・洗面台・トイレのレバー等）を消毒します。
- 消毒は、スプレーや噴霧ではなく、拭き取りで行います。
- 1 日 1～2 回、ドアノブ、テーブル、てすり、スイッチ、など、手のよく触れるところを、100 倍希釈した家庭用洗剤で拭き掃除します。トイレや浴室は、使用の都度、住居用洗剤で拭き掃除をします。気になる場合は、アルコール、または薄めた漂白剤（0.05%次亜塩素酸ナトリウム水溶液）を含んだキッチンペーパーやティッシュで拭きましょう。



東京都 新型コロナウイルス感染症自宅療養者向けハンドブックより

● トイレは、共用する場合は、換気扇などで換気をしっかり行います。感染者が使用した後は、便座、流水レバー、ドアノブなど手が触れるところを アルコールまたは薄めた漂白剤（0.05%次亜塩素酸ナトリウム水溶液）をしみこませたキッチンペーパーやティッシュで消毒します。

● 消毒するときには使い捨て手袋を使用し、終わったら手袋を外してよく手洗いをしましょう。 ※漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム水溶液）を使用した場合は、拭いた場所がさびるおそれがありますので、消毒後は水拭きして下さい。



東京都 新型コロナウイルス感染症自宅療養者向けハンドブックより

参考 消毒液（次亜塩素酸ナトリウム水溶液）の作り方

※塩素系漂白剤は商品により塩素濃度が異なるので確認して下さい

ペットボトルを利用
すると簡単です
キャップ1杯が
約5mlに相当します



使用濃度	原液濃度	方法	使用目的
0.1%	5%	500mlのペットボトル1本の水に 原液10ml（ペットボトルのキャップ2杯）	おう吐物 ふん便の処理
0.05%	5%	500mlのペットボトル1本の水に 原液5ml（ペットボトルのキャップ1杯）	調理器具、トイレのドアノブ 便座、床、衣類などの消毒

東京都 新型コロナウイルス感染症自宅療養者向けハンドブックより

次亜塩素酸ナトリウムを使用するときは 消毒するとき、十分に換気して下さい。希釈したものは時間が経つにつれ効果が減っていきます。その都度使い切るようにしましょう。 誤飲しないよう、作り置きはやめましょう。手指の消毒には絶対に使用しないで下さい。保管する際は、危険なので子供などの手の届かないところに保管しましょう。

⑦ 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

タオルや衣類は共用を避けます。

- 衣類・布団や枕カバーは、下痢、嘔吐などの体液がついている可能性がある 場合は、80℃・10分以上の熱湯消毒をしてから、通常の洗濯を行います。
- 気になる場合は、他の人の分とは分けて洗濯しましょう。
- 加熱式の乾燥機にかけることも有効です。
- 色落ちが気にならないものであれば、薄めた次亜塩素酸ナトリウム水溶液（0.05%で使用）も有効です。

⑧ ゴミは密閉して捨てましょう

ゴミは密閉して捨てましょう。

- 鼻をかんだ ティッシュなどにもウイルスがついています。発症した人の唾液や 喀痰を拭うのに使用したティッシュや、看護に使用したものを捨てる時は、あらかじめゴミ箱にビニール袋をかけ、そこに入れるようにします。ゴミ箱は感染者専用とします。ビニール袋の口を縛り、捨てたティッシュに手が触れないようにして下さい。気になるときは、ゴミ袋を2重にして下さい。作業後は手洗いを行って下さい。

3. 体調に変化があった場合

療養期間中に、感染者、家族に体調の変化があった場合は、当院へお電話でご相談ください。

直接の来院はご遠慮ください。

可能であれば、発熱外来開設時間内（月-土 8：30-11：00 日曜祝日は除く）でのご連絡にご協力ください。（上記以外は通院患者、救急患者の対応を優先しております。）

当院電話番号：0778-51-2260

- 命にかかわるような状態の場合は、消防への連絡（119）が必要です。その際には、必ず「陽性者」であることを伝えてください。体制を整えて対応してくれます。

4. その他

- 療養期間については、会社や学校などでお尋ねください。
目安として発症日の翌日から 5 日間が経過し、かつ解熱および症状軽快から 24 時間経過するまでとされています。
- 当院では発症後翌日から 7 日間が経過し症状が軽快するまでは、院内での診察は行えません。症状が軽快しない、受診が必要な場合は、直接来院せずにお電話でご相談ください。
- お支払いは、ご自身の体調が戻られてから、平日時間内をお願いします。

正しい対策を実践し体調を整えることが日常生活に戻る近道です。

お大事にしてください。

公立丹南病院 ICT 令和6年3月

<引用・参考文献>

東京都 新型コロナウイルス感染症自宅療養者向けハンドブック