

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1版]

1. 感染症に罹った時の考え方

まず、**①自身や家族等が良くなることを考えましょう。**次に**②家族間でうつし合わない事を考えましょう。**最後に、**③周りの人（同居の方以外）に拡げない事を考えて行動する**ことが重要です。

2. 自宅での感染予防 6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、**症状のあるうちは外出せずに、**感染予防6つのポイントを理解し、正しい対策を実践して自宅療養を乗り越えましょう。

- ① 部屋を分けましょう
- ② 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
- ③ 手のよく触れる共用部分をそうじ・消毒しましょう
- ④ 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう
- ⑤ ゴミは密閉して捨てましょう
- ⑥ こまめに換気をしましょう

次から、一つずつ解説していきます。

① 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。

- 同居の方とは部屋を分けて過ごすことが望ましいです。
- 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。

② 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ことができます。
- 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。
- 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、部屋を出たら必ず手の消毒（手洗い）を行います。
- 看病する人は体温を測り、感染症状が出てこないか十分に気を付けましょう。

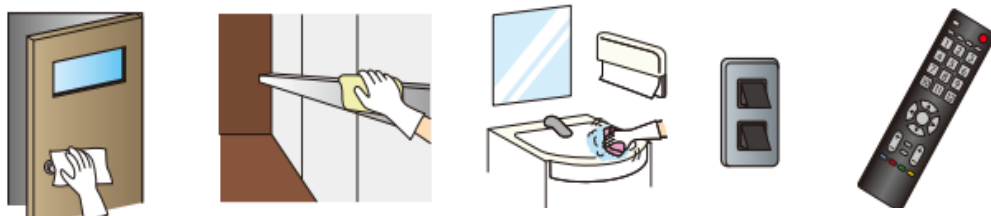
正しい手洗いの方法



③ 手のよく触れる共用部分をそうじ・消毒しましょう

感染している人が、手で鼻や口をおさえると、手にウイルスがつきます。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。

- 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。



● 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。※アルコールで変色や変質する場合があります。

● 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。

④ 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、マスクと手袋を付けて体液を取り除き、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%で使用する）も有効です。

⑤ 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。

⑥ 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。外気導入タイプのアコンも有効です。

最後に普段から備えましょう！！

- 感染症に罹らないよう普段から感染対策（手洗い・手指の消毒、咳エチケット、ワクチン接種、規則正しい生活の実践等）を実践する。
- もしもに備えて家庭内で話し合いをする。
 - ・生活空間や動線の確認を行っておく。
 - ・看病する人の確認をしておく。
- 消毒液や解熱剤、マスク、食料品などの備蓄をする。



公立丹南病院 ICT 令和4年8月

<引用・参考文献>

福井県 福井感染制御ネットワーク 感染症から自分の身を守ろう
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