

○本人は外出を避けて下さい

○ご家族、同居されている方も健康観察をし不要不急の外出は控えましょう

1.空間や物品を分ける

同居者とは部屋を分けて過ごすか、部屋を分けることができない場合はカーテンや仕切りで区切ります

お風呂；順番は最後とし、使用後は浴室内をシャワーで洗い流し、窓を開け換気を行います。

食事は別室でとり、食器も使い捨てのものがよいです。食器を共用する場合は、食器用洗剤でよく洗えば大丈夫ですが、気になるようなら 0.05%次亜塩素酸ナトリウムに10分間浸漬消毒します。

洗面所のタオルは共用せず、できればペーパータオルを用いたほうがよいです。歯磨きでの口すすぎ時は、洗面台周囲へ飛散しないよう注意します。

2.感染者の世話をする人を限定する

世話をする人は一人とし、基礎疾患のある方や妊婦はなるべく避けます

3.日中はできるだけ換気をする

感染者の部屋、同居者の部屋をそれぞれ別々に、1時間に1回～2回、5～10分程度窓を開けて換気をします。

4.手のよく触れる共有部分を清掃・消毒する

部屋のドアノブ、照明のスイッチ、リモコン、洗面台などを、1日1～2回、アルコールや0.05%次亜塩素酸ナトリウムで清拭消毒を行います。トイレは使用するたびに手や体が触れる場所を消毒します。

消毒時は使い捨て手袋を着用し、終わったら手袋を外し手指衛生を行います。



5.リネン、衣服を洗濯する

汚れがない場合は、通常の洗濯でかまいません。喀痰や排せつ物などがついている可能性がある場合は、80℃・10分以上の熱湯消毒後に通常の洗濯を行います。気になる場合はほかの人と分けて洗濯します。

6.ごみは密閉して捨てる

唾液や鼻水のついたティッシュや、感染者の世話で使用したものを捨てる時は、ビニール袋に入れて空気を抜いて口を縛ります。気になるときは袋を2重にします。作業後は手指衛生を行います。

療養期間はいつまで？

感染性がなくなるまで療養が必要です
療養期間は、**外出しないでください**

療養期間： **発症日**（無症状の方は検査日）から**10日間**が経過 かつ **症状軽快日**から**3日間**（72時間）が経過

発症日



療養中の過ごし方

朝・夕1日2回
決まった時間に体温を測る



パルスオキシメーターをお持ちの方は
あわせて計測してください

▶ 測定値を記録



次亜塩素酸ナトリウム液のつくり方

市販の原液濃度**5**パーセントの塩素系漂白剤を使用したときの目安

新型コロナウイルス 消毒	ノロウイルス等 消毒	ノロウイルス等の嘔吐物 消毒
約 0.05%	約 0.02%	約 0.1%
塩素系漂白剤 10ml (ペットボトルのキャップで 2 杯)	塩素系漂白剤 5ml (ペットボトルのキャップで 1 杯)	塩素系漂白剤 20ml (ペットボトルのキャップで 4 杯)

誤飲を避けるため、ペットボトルの容器に大きく「消毒薬」と明記しましょう！