

家庭で取り組む
新型コロナウイルス感染対策

世界中で新型コロナウイルス感染症が拡大しており、日本では11都府県に「緊急事態宣言」が再び発出されました。また、感染力が従来より強い可能性がある変異株の発生が公表されていますが、変異株であっても、**対策は3密の回避、マスク着用、手指衛生など、これまでと同様**です。今月は、家庭で取り組む新型コロナウイルス感染対策として、日頃の対策と感染が疑われる場合に注意するポイントをお伝えします。

■ 日頃から家庭で取り組みたい新型コロナウイルス感染対策

新型コロナウイルスは、発症の2日前から感染する可能性があり、無症状病原体保有者（症状はないが検査が陽性だった者）からも感染する可能性があると言われています。一人ひとりが日頃から、感染対策を実践することが大切です。

1. こまめに手洗いをしましょう

- 流水と石けんの手洗いでウイルスを減らすことができます。
- 流水と石けんの手洗いができないときは、手指消毒用アルコールも有効。ウイルスの脂質の膜を壊すことによって感染力を失わせることができます。
- 手洗いのタイミングは、①帰宅した時、②咳やくしゃみ、鼻をかんだ時、③調理や食事の前後、④病気の人のケアをした時、⑤多くの人が触れるものに触った時、⑥トイレを使用した後

外から帰ったらすぐに
玄関で手指消毒

2. タオルや歯みがきのコップなどは共有しない

- 色分けをする、色分けをした洗濯ばさみで挟む等の印をつけるなど、工夫すると分かりやすい。
- 洗浄や洗濯は、通常の洗剤を用いておこなう。

3. 大皿料理は避け、一人分ずつ盛り付けましょう

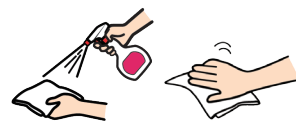
- 箸やスプーン、食器の共用は避ける。
- 他の人の食べ残しを食べたり、回し飲みは避ける。
- 食器は通常の洗剤で洗浄する。



一人分ずつ盛り付けましょう

4. ドアノブや電気のスイッチなど、手で触れる共用部分はこまめに消毒しましょう

- 物の表面に付いた新型コロナウイルスは時間がたてば壊れるが、物の種類によっては24~72時間くらい感染する力をもつと言われている。
- 家庭用塩素系漂白剤（0.05%次亜塩素酸ナトリウム）で拭いた後、水拭きするか、アルコールで1日1回以上拭く。界面活性剤（いわゆる住宅用・台所用洗剤）でも効果が期待できるものがある。 ※消毒剤や洗剤等は、商品パッケージやHPの説明を確認してから使用しましょう。

消毒は噴霧やスプレー
ではなく拭き取りで

5. 定期的に換気をしましょう

- 常時換気設備（24時間換気システム。2003年7月以降着工された住宅に設置されている）や台所・洗面所の換気扇を常時運転させ、最小限の換気量を確保する。
- 換気設備は定期的にフィルターの掃除をおこない、強弱スイッチがある場合は強運転にして、換気量を増やす。
- WHO（世界保健機関）は、18℃を室温の下限値とし、一般住民の健康を守るために、安全でバランスのとれたものであると推奨している。窓開けによる換気をおこなう場合は、18℃を目安に室温が下がらないように、暖房器具を使用しながら、窓を少しだけ開けて換気する。

6. 目、口、鼻などウイルスが入る部位をできるだけ触れないようにしましょう

- ウイルスのついた手で目や鼻、口などを触ると粘膜を通して感染する。人は無意識のうちに顔を触っているので、普段から顔を触らないように気を付ける。



顔を触らないように注意!

7. 会話をするときは家でもマスクをしましょう【高齢の方の感染対策】

- WHOは、一般に、5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛まつ（約3,000個）が飛ぶと報告しています。

8. 対面では長時間話さない【高齢の方の感染対策】

- 食事のときも対面に座るのを避ける。



対角線上に座るなど、真正面は避ける

【参考資料】・厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）」令和3年1月20日時点版
・厚生労働省「国民の皆さまへ 新型コロナウイルス感染症」
・厚生労働省「新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。」
・厚生労働省「冬場における「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気について」令和2年11月27日
・東京都 広報東京都令和2年10月号より「大切な人を守るため、感染しない、感染させない」
・広島県「新型コロナウイルス感染症 家庭でできる感染対策」
・みなと保健所「～大切な人を守るために～ 家庭で出来る新型コロナウイルス感染症予防」

感染が疑われる人がいる場合に家庭内で注意したいポイント

① 同居者と部屋を分けましょう

- 部屋をできるだけ分け、換気の良い個室とする。食事や寝るときも別室とする。トイレや浴室も別が望ましい。
- 共用スペース（トイレ、浴室など）の利用は最小限とし、**極力部屋から出ない**。利用した後は換気を十分におこなう。
お風呂は最後に使用する。
- 部屋を分けられない場合は2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテン等を設置し、感染する可能性を少しでも減らす。同室内の全員がマスクを着用し、十分な換気をおこなう。

② お世話をする人は1人に決めましょう

- お世話は**限られた人（1人が望ましい）**でおこない、他の同居者とは不必要に接触しない。
- 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫低下した方、妊婦の方などがお世話をするのは避ける。



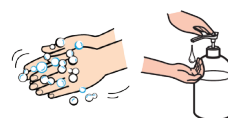
マスクは表面に触れずに外す

③ 感染者・お世話する人の両方がマスクをしましょう

- お世話する人は部屋に入るときに**マスクを着け**、使用したマスクは他の部屋には持ち出さない。
- マスクを外すときは、**表面には触らず、ゴムひもをつまんで外し**、必ず石けんでの手洗いやアルコール手指消毒をする。
- 体を拭いたり、排泄物・体液に触れる可能性がある場合は、使い捨ての手袋やエプロン（ゴミ袋等の大判のビニール袋やカップで代用可能。身体を覆うことができ、廃棄できる物。）を使うことが望ましい。

④ こまめに手洗い・手指消毒をしましょう

- ウイルスのついた手で目や鼻、口などを触ると粘膜を通して感染するので、**石けんを用いた手洗いやアルコール手指消毒**をする。
- タオルの共用は避け**、自分専用のタオルや、ペーパータオル等で水を拭き取りしっかり乾燥させる。



手洗い・手指消毒は効果的!

⑤ 定期的に換気をしましょう

- 部屋のウイルス量を下げするため**感染者の部屋のみならず、共有スペースや他の部屋も換気**をする。



日中の温かい時間に、1時間に1回、5～10分程度窓を開ける

⑥ 手のよく触れる共用部分を消毒しましょう

- ドアノブやテーブル等よく触れるところは、家庭用塩素系漂白剤（0.05%次亜塩素酸ナトリウム）で拭いた後、水拭きするか、**アルコール**で拭く。
- トイレや洗面所等は通常の家庭用洗剤で清掃し、すすいだ後、家庭用消毒剤で消毒する。

人がよく触れる箇所（例）



消毒は噴霧やスプレーではなく拭き取りで

⑦ 食器やタオルなどの共有は避けましょう

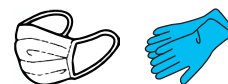
- タオル、食器、歯ブラシなど身の回りの物は、**本人専用とし、同居者との共有は避ける**。
- 洗浄前の物は共有しない**。特にタオルは、洗面所やトイレで共有しないようお互いに確認して注意する。



通常の洗濯・洗浄

⑧ 食器や衣類は、通常通りに洗えます

- タオル、衣類、食器、箸、スプーンなどは、**通常の洗剤で、洗濯や洗浄**をおこなう。
感染者の物を分けて洗う必要はない。



汚れた衣類を扱うときは手袋・マスクを着ける

⑨ 汚れた衣類やリネンは他の物とは別にして洗いましょう

- 嘔吐物や便、体液などで汚れた衣類等は、**手袋とマスクを着けて扱い**、他の物とは別にして一般的な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かす。

⑩ ゴミは密閉して捨てましょう

- 使用したマスクやティッシュペーパー、使い捨て手袋等を捨てるときは他の人が触れないように、**ビニール袋に入れ、室外に出すときはしっかり口を縛って密閉して捨て**、その後、石けんで手を洗う。



しっかり口を縛る ゴミを扱った後は、必ず手洗いをする

本人は外出を避ける。同居者も熱を測るなど健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには職場などに行かない。

【参考資料】・厚生労働省「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合家庭内でご注意いただきたいこと」令和2年3月1日版
・厚生労働省「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項（日本環境感染学会とりまとめ）」
・厚生労働省 令和2年4月2日付 事務連絡「新型コロナウイルス感染症患者が自宅療養を行う場合の患者へのフォローアップ及び自宅療養時の感染管理対策について」
・東京都 東京CDC専門家ボード「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【第1版】」令和3(2021)年1月
・新宿区保健所「感染しない・感染させないための 知って安心 新型コロナウイルス感染症予防」リーフレット【令和2年3月10日版】
・岩崎恵美子 サラヤ感染と予防 号外3号「家庭で注意したい新型コロナウイルス感染対策」2020年4月22日発行