

ご家庭での注意ポイント

1 生活上のポイント

- お部屋：感染者や体調の悪い人は個室にして、トイレ・入浴・洗面以外は部屋から出ない。
*個室がないとき：2m以上距離を保つ・仕切りを置く・頭の位置は互い違いで寝るなど
- 食事：食事の時間を分ける、1人分ずつ定食のように盛り付ける。
食器の洗浄は通常通り。キッチンのタオルは共有しない。
- 入浴：感染者や体調の悪い人が最後に入る。
- トイレ：こまめに清掃する。
- 洗面：タオルや歯磨きのコップは共有しない。こまめに清掃する。
- 会話：対面で長時間話さない。

2 感染者のお世話役を決めましょう

- 以下に当てはまる方は、感染者のお世話をするのは避ける。

心臓・肺・腎臓の持病がある 糖尿病がある 免疫低下がある
 妊婦の方 高齢の方 など

- お世話の際は必ずマスクを着用、終わった後は手を洗う。

3 家の中でもマスクをする

- ない場合は、咳エチケットを守る。
- 外す際は、ヒモをつまんで外し、その後必ず手を洗う。(アルコール手指消毒も可)

4 こまめに手を洗う

- 食事前、調理前・中、配膳前、トイレ使用后、ゴミ処理後、帰宅後は必ず手を洗う。
- 洗っていない手で目や鼻、口を触らない。

5 定期的に換気をする

- 2方向の窓を開け、2～3分程度の換気を1時間に2回程度行うことが有効です。

6 家の中の手が触れやすい部分を消毒する

- 物に付いたウイルスは、物の種類によって24～72時間くらい感染力を持ちます。
- 消毒方法は、別添「身のまわりを清潔にしましょう」を参考にしてください。

7 吐物や排泄物で汚れた衣類は、家庭用洗剤で洗濯する

- 汚れた衣類を扱う際はマスクを着用する。家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かす。

8 ゴミは密閉して捨てる

- 鼻をかんだティッシュや使用済みのマスクなどを捨てる際は、ゴミ袋をしっかりとしばって捨てる。その後は、手を洗う。

濃厚接触者の方へのお願い

検査で陰性だった場合でも、健康観察期間中に症状が出る可能性があります

- 発熱や咳、倦怠感などの症状がないか、健康観察をお願いします。
- 健康観察期間(感染者と最後に接触してから14日間)は、不要不急の外出は控えてください。
- やむを得ず外出する際は、最小限の人数で、自家用車で、マスク着用をお願いします。
- 出勤や登校の判断については、保健所から健康観察期間中の不要不急の外出は控えるよう指導を受けていることを職場や学校に相談してください。

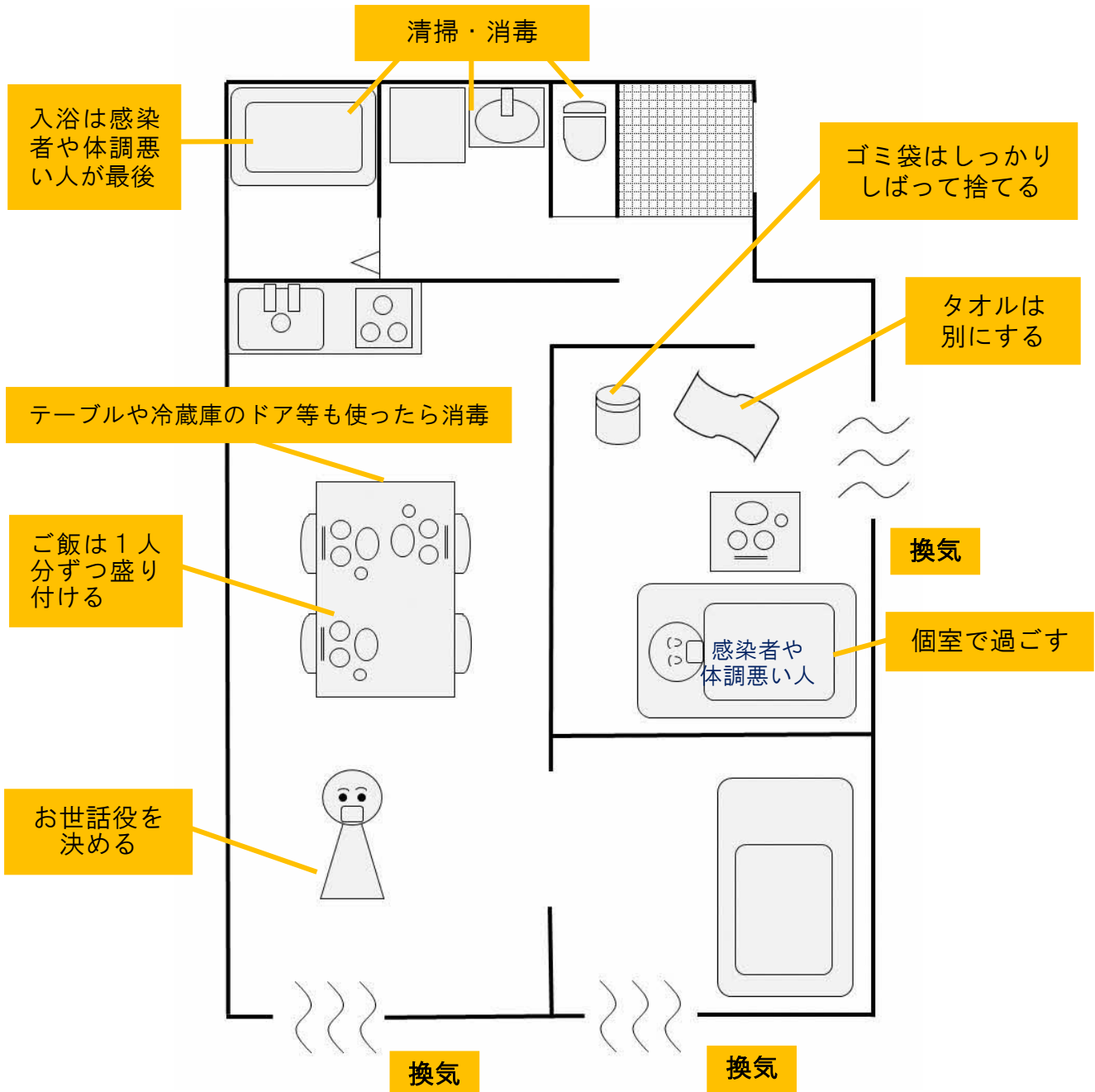
連絡先：北海道稚内保健所健康推進課 0162-33-3703

※夜間・休日は警備に繋がりますが、お急ぎのご要件の場合は、その旨伝えてください。

◆ご家族に新型コロナウイルス感染者や感染が疑われる人が出たら◆
ご家庭での注意ポイント イラスト版

<家での過ごし方の例>

- 全員がマスクを着用し、こまめに手を洗う
- 換気は、2～3分程度の換気を1時間に2回程度行う
- スイッチやドアノブなどよく触るところをこまめに消毒する



濃厚接触者の方は

- ・ 健康観察期間とは：感染者と最後に接触した日から14日間
- ・ 毎日健康観察をする、不要不急の外出は避ける（やむを得ず外出される場合は、最少人数で、マスク着用など感染対策をする）

連絡先：北海道稚内保健所健康推進課 0162-33-3703

※夜間・休日は警備に繋がりますが、お急ぎのご要件の場合は、その旨伝えてください。