

えにわ 感染対策チームだよりVol.6

新型コロナウイルス対策 ～家庭における感染対策のすゝめ～

新型コロナウイルスは、唾液、痰、鼻水の中に混じっています。ウイルスを含む飛沫が直接的に目・鼻・口の粘膜についたり、汚れた手で目・鼻・口の粘膜を触ることで感染します。また、ウイルスは便の中にも混じっているため、トイレを介して感染する可能性もあります。

そのため、基本的な感染対策に加えて家庭内での取り組みも大切です。

衣

1) タオルの共有はしない

- ・トイレ後に手を拭くタオルは手洗いが不十分な場合、排泄物で汚れている恐れがあります。家族での共有を避けた方が良いです。
- ・洗顔などで使用するタオルは、目・鼻・口の粘膜に触れる機会があるため、家族での共有を可能な限り避けます。

2) 洗濯時のポイント

- ・衣類、タオル類、寝具に排泄物での汚れがなければ、洗濯洗剤でいつもの洗濯を行います。
- ・排泄物での汚れがある場合は、大まかな汚れを取り除き、次亜塩素酸ナトリウム※で浸けおきを行います。その後、洗濯洗剤でいつもの洗濯をしましょう。

※消毒剤にはハイター®やブリーチ®など『塩素系』の消毒剤が効果的です。

食

1) 食事の時はお喋り禁止

- ・食事中にお喋りをする事で、ウイルスを含んだ唾が口の中に入る恐れがあります。食事中はお喋りをしないこと、お喋りする時はマスクをつけることが大切です。

2) 歯磨きの時にも注意

- ・歯ブラシや歯磨き粉には、唾液がつきます。家族で共有していると、家族の1人が感染者になった場合に感染源になる恐れがあります。
- 歯ブラシはもちろん、歯磨き粉も1人1本あると理想的です。



住

1) 換気の方法

- ・茶の間など家族が集まる部屋の換気は、家族が集まっている間だけ、1時間に1～2回、5分程度行います。個室で1人で過ごす時は、換気の必要はありません。
- ・トイレは、常に換気扇をつけておくといいです。



2) 家族の共有スペースの使い方

- ・家族の手がよく触れる場所（ドアノブ、テーブル、トイレなど）は、1日に1回程度、アルコールまたは次亜塩素酸ナトリウムでの消毒を行います。
- ・トイレは排泄物で汚れている空間です。トイレに本や新聞、携帯電話を持ち込むことは止めましょう。
- ・トイレの水を流す時は、汚い水が跳ねたり、小さな飛沫が発生しないように、蓋を閉めましょう。



フタを開めてから
流してください

3) ごみの処理方法

- ・鼻水や唾のついたティッシュやマスクは、ビニール袋に入れて密閉し「燃えるゴミ」として捨てます。



《体調の悪い家族がいる時》

発熱や咳などの風邪症状が出た時は、寝室を分けたり、食事の場所や時間を分けるなど、可能な限り他の家族との接触を控えることも感染予防につながります。

文責：感染管理認定看護師 嶋貴 祐子

えにわ感染対策チーム **こひりんず**

代表 樋口 秋緒（恵み野訪問看護ステーション「はあと」）

問合せ先 連携センターりんく（恵庭市在宅医療・介護連携支援センター）

☎ 0123-36-0101

えにわ 感染対策チームだよりVol.7

回覧

新型コロナウイルス対策

～「もしも」に備えて～

身近に迫る感染の波に備えて

新型コロナウイルスの「厄介」なところは、無症状の感染者からもウイルスが排出されて他の人に感染させる点です。『症状がないから大丈夫』と油断せずに、家庭内でも感染予防を継続することが重要です。

しかし、感染症が地域でも流行し始めると、『もしも、家族や自分が感染者になったらどうしよう』と心配になりますね。『もしも』に備えて、自分や家族が感染者や濃厚接触者になった時の感染対策を確認しておきましょう。

『感染者』：新型コロナウイルスに感染していると医師により診断された者
『濃厚接触者』：感染者と同居またはマスク等の感染対策をせずに対面で会話するなどの接触をした者
注意！『濃厚接触者』に接触したからといって、『濃厚接触者』や『接触者』になるわけではありません。

もし自分や家族がPCR検査を受けることになったら

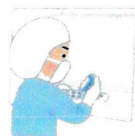
濃厚接触者としてPCR検査等を受けることになったら、検査結果が出るまでは、以下の点に注意して過ごしましょう。

1) 職場・学校・身近な人に連絡を

PCR検査を受けることになった場合、出勤や登校を控えます。また、同居していない家族や友人と会う事や、不要不急の外出も控えましょう。

2) 『陰性』≠『安心・安全』

検査結果が『陰性』であっても、『感染していない』と安心してはいけません。検査を行った時点では、ウイルスを排出し始めていなかったかもしれません。2週間程度は、油断せずに経過観察（体調管理と感染予防）をしましょう。



もし自分や家族が感染者や濃厚接触者になったら

感染者となった場合、保健所の指示に従って診断から2週間程度は病院、ホテルまたは自宅において療養します。また、濃厚接触者となった場合も、いつ発症するか分からないため自宅にて経過観察が必要です。

この間に、家族に感染拡大させないための生活方法をご紹介します。

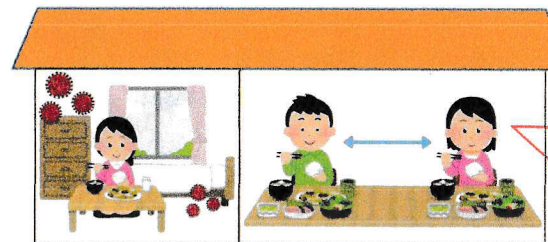
1) 基本的な感染対策

- 家庭内でもマスク着用、食事の前・排泄の後・掃除の後は手指衛生を徹底、定期的な換気を継続して行いましょう。
- よく触れるドアノブや手すり、テーブルなどは、アルコールまたは次亜塩素酸ナトリウム希釈液で定期的に消毒します。洗面所やトイレなど唾液や痰、排泄物で汚れる場所は、使用する都度、次亜塩素酸ナトリウムで消毒することが望ましいです。
- 感染者や濃厚接触者の入浴は最後にします。使用後の浴室は、お風呂用洗剤でよく清掃します。
- 感染者や濃厚接触者が出したゴミは、ビニール袋に入れて密封し、一般ゴミとして廃棄します。



2) 家庭内でも隔離が大事

感染者や濃厚接触者とその他の家族とは、寝室や食事の場所を分ける。



感染者や濃厚接触者ではなくても、マスクを着用していない時はソーシャルディスタンスを心がけます！

文責：感染管理認定看護師 嶋貫祐子

えにわ感染対策チーム こびりんず

代表 樋口 秋緒（恵み野訪問看護ステーション「はあと」）
問合せ先 連携センターりんく（恵庭市在宅医療・介護連携支援センター）
☎ 0123-36-0101