新型コロナウイルス感染症～個人や家庭でできる自主的な対策～

1. 日常的な対策







定期的な換気を

帰宅後、食事の前、
トイレの後には手洗いを



家族全員で毎朝健康チェック！

- 検温
- いつもと違うところは？喉は痛くない？鼻水は？

食料や日用品について、災害や荒天が続くときなどと同様の備えをしておきましょう

2. 体調不良者（または「感染の可能性のある者」）が発生したとき

現在流行しているオミクロン株は、感染力が高く、潜伏期間が短いといった特性があり、感染が広がるスピードが極めて速いことから、症状があるまたは感染の可能性がある家族がいる場合は、陽性になった場合を想定して、感染予防対策をすることが効果的です



家庭内で体調不良者がいる場合・・・

- 本人も家族も、自室以外ではマスク着用
- 本人は仕事や学校等を休む。家族は、職場や学校と相談を
- 念のため家庭内で部屋を分ける（個室が難しい場合は、極力距離を置き、可能な限り近づかない）
- ハイリスク者（高齢者や基礎疾患を有する者等）との接触を控える
- 家族も症状がある場合は、医療機関を受診

3. 家庭内に感染者が発生したとき

- 家庭内での感染対策をしましょう
  （家庭内で部屋を分けましょう。また部屋を分けることが難しい場合は極力距離を置き、可能な限り近づかないようにしましょう）
- 自室以外はマスクを着用しましょう
- 毎日健康観察をしましょう



感染者
- 仕事や学校は休みましょう

感染者以外の家族
- 学校や職場に濃厚接触者となった旨を連絡しましょう
- ハイリスク者（高齢者や基礎疾患がある者等）との接触を控えましょう
- 症状がある場合はかかりつけ医か健康相談センター（☎0120-501-507）に相談しましょう

家庭内でできる９つの対策！

部屋を分ける



マスクの着用



手の触れる部分の消毒



こまめに手洗い



窓を開けて換気



食事は距離をとる
（感染者は別室で）



洗濯物
感染者以外の家族は、使い捨て手袋を使うなど、直接手が触れないように扱う（普通に洗います）

ゴミ
感染者以外の家族が使い捨て手袋を使うなど、直接手に触れないようにする。袋をしっかり縛り３日程度放置してから処分



日常からの常備食

