

## 別紙2 (家庭内における感染防止の実践例)

### 【換気、湿度】

- ・こまめに換気をしましょう。(1時間ごとに5~10分又は常時窓を少し開けておく)  
台所や洗面所などの換気扇を常時運転することでも、最小限の換気量は確保できます。
- ・18℃を目安に室温が下がらないよう暖房器具を利用しながら、窓を少し開けましょう。  
暖房器具の近くの窓を開けると、入ってくる冷気が温められるので、室温低下を防ぐことができます。
- ・湿度の管理をしましょう。(加湿器を使った保湿を。目安は50~60%)

### 【家に帰ったら】

- ・うがい、水と石鹼で30秒以上手を洗いましょう。
- ・手指消毒は、15秒以上かけて手に擦り込む(指先や手首も)ようにしましょう。
- ・使用した不織布マスクは、部屋に入る前に捨てましょう。
- ・衣服も、すぐに着替えましょう。

### 【食事】

- ・食事の前には、手洗い・消毒をしましょう。
- ・できれば、時間をずらす、真正面は避ける、テーブルを別にするなど、工夫しましょう。
- ・食事は短時間で会話を控えましょう。
- ・料理は、大皿は避け、個々に盛り付けましょう。
- ・取箸は使い回さずに最初に取り分けましょう。
- ・食器や箸、スプーンなどの共用は避けましょう。
- ・普段、会わない人との会食は避けましょう。

### 【広げない】

- ・共有部分(トイレ、ドアノブ、電気スイッチなど)を1日1回以上、消毒しましょう。
- ・トイレ、キッチン、洗面所でのタオルの共用を避けましょう。(ペーパータオルの活用)
- ・歯ブラシは個別に保管しましょう。コップは別々のものを使いましょう。
- ・トイレでは、蓋を閉めてから水を流しましょう。

### 【消毒、手洗い】

- ・拭き終わった雑巾は、パタパタさせず静かに内側に包み込みましょう。
- ・拭き掃除は、一方向に行いましょう。
- ・アルコール消毒の場合、乾いた雑巾を使いましょう。(濡れ雑巾は濃度低下)
- ・帰宅時、入社/退社時、食事の前、トイレの後は、手洗い・消毒をしましょう。
- ・携帯電話やスマートフォンは、家に帰ったら除菌シートなどで拭きましょう。
- ・動物との過度な接触は控え、普段から動物に接触した後は、手洗い・消毒をしましょう。
- ・トイレが汚れた場合には、市販されている家庭用漂白剤等、またはアルコールできれいに拭きましょう。
- ・ゴミは密閉して捨てましょう。

### 【健康管理など】

- ・毎朝の体温測定、健康チェックをしましょう。
- ・発症した時のため、誰とどこで会ったかをメモしておきましょう。
- ・体調が悪い家族がいるときは、家族全員がマスクを着用しましょう。(乳幼児、特に2歳未満は推奨されません。)また、迷わず、かかりつけ医又は積極ガードダイヤルに連絡しましょう。
- ・接触確認アプリ、広島コロナお知らせQRを活用しましょう。
- ・買い物は、できるだけまとめて行うようにして、外出機会を減らしましょう。
- ・集中対策期間中は、面会の代わりにスマートフォン等を活用して、リモートで交流を保ちましょう。

【家族に発熱、咳などの症状が出たら】

- ・迷わず受診をしましょう ～かかりつけ医又は積極ガードダイヤル
  - ・部屋を分け、個室にし、食事や寝る時も別室としましょう。
  - ・定期的に換気し、共有スペースや他の部屋も窓を開け、換気をしましょう。
  - ・ご本人は、極力部屋から出ないようにしましょう。
- トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限に。
- ・お世話はできるだけ限られた方で行いましょう。
  - ・こまめに手洗い、アルコール消毒をしましょう。
  - ・手で触れる共有部分を消毒しましょう。
  - ・使用したマスクは他の部屋に持ち出さないようにしましょう。
  - ・マスクの表面には手を触れず、外した後は必ず石鹸で手を洗うか、アルコール消毒をしましょう。
  - ・汚れた衣服や、リネンは、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしてください。
  - ・ごみは密閉して捨てましょう。
  - ・家族の方も仕事や外出は避け、毎日の健康観察を行いましょう。