家庭内での新型コロナウイルス感染予防
～8つのポイント～

1. 部屋を分けよう！

➢個室にする（食事や寝るときも別室）

＊子供のいる方、部屋が少ない場合など、部屋を分けられない場合は、少なくとも2m以上の距離を保つ。または、仕切りやカーテンを設置する

➢感染者は、極力部屋から出ない

＊トイレ・バスルームなどの共用スペースの利用は最小限に！

2. 世話は限られた方で！

➢感染者の身の回りの世話が必要な場合、可能な限り一人に決める

＊心臓、肺、腎臓に持病のある方、
免疫の低下した方、
妊婦の方は避ける

3. マスクをつけよう！

➢使用後のマスクは他の部屋に持ち出さない

➢マスクの表面には触れない

＊マスクを外す際は、ゴムやひもをつまんで外し、マスクの表面には触れない

➢マスクを外した後は、必ず石鹸で手を洗う

（アルコール手指消毒でも可）

＊マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な不織布マスクと交換する

4. こまめに手を洗おう！

➢家族は、こまめに石鹸で手を洗おう！
または、アルコール消毒をしよう！

＊洗っていない手で、目や鼻・口などを触らない!!

5. 換気をしよう！

➢定期的に換気をしよう（1時間に10分程度）

＊感染者のいる部屋は定期的に換気する

＊家族のいる部屋も換気する

＊建物に組み込まれている常時換気設備（24時間換気システム）や台所や洗面所の換気扇を常時運転し、最小限の換気を確保しよう

＊換気扇の吸気口は、家具などでふさがないように注意！

6. 手で触れる共有部分の消毒

➢ 共用部分（ドアノブ、ベッド柵）は、薄めた家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きする

＊物に付着したウイルスはしばらく生存する

＊家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用の目安に従って薄める（目安となる濃度は0.05%　製品の濃度が6%の場合、水3lに液を25ml）

➢ トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒する

＊タオル、衣類、食器、箸等は、通常の洗濯や洗浄で良い

＊感染者の使用したものを分ける必要はない

➢ 洗浄前のものを共用しない

＊特にタオルの共用はしない（タオルは感染していない家族同士でも個人使用が望ましい）

7. 汚れたリネン、衣類の洗濯

➢体液で汚れた衣類、リネン(寝具)を取り扱う際は、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す

＊糞便からウイルスが検出されることがある

8. ゴミは密閉して捨てる

➢鼻をかんだティッシュは、すぐにビニール袋に入れ、室外に出す時は密閉して、72時間放置後捨てる

＊処理後は、直ちに石鹸で手を洗おう！

- ご本人は、外出を避けましょう！
- ご家族や同居されている方は、すでに感染している可能性があります。熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避けましょう！
  特に咳や発熱などの症状がある場合は、職場や学校などに行かないようにしましょう！
- ご家族は、感染者の症状が軽快してから、14日間経過するまでは、健康状態の観察をお勧めします！

おまけ

家の中にウイルスを持ち込まないためのちょっとした注意

- ◆ 外出時の衣類　：まめに洗濯できない防寒コートなどは玄関で脱ぎ、できる限り人が触れない場所に置き場を決める
- ◆ 買い物袋　　：商品を入れた買い物袋は捨てる
  あるいは、しばらく(72時間)の期間放置する
- ◆ バック　　：洗濯可能なエコバックは、定期的に洗濯する
  洗濯できないバックは、防寒コート同様に置き場を決める
- ◆ 食事　　：料理はできるだけ小分けにする
  大皿料理は、小分け用の箸を準備する
- ◆ 手　　：手指衛生をしていない手で顔(目・鼻・口)を触らない

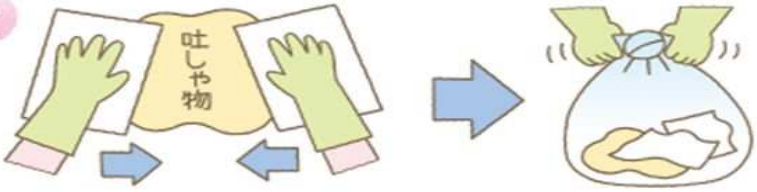
鹿児島県看護協会　南薩地区地域ケアサービス委員会
(参考　厚生労働省　新型コロナ感染対策)

感染対策（吐しゃ物の処理）

1

ビニール手袋、マスクを装着
窓を開ける

2



乾く前に吐物をペーパータオルで拭き取り、ビニール袋に入れる
（乾燥するとウイルスが飛散する）

3

吐物の付着していた場所を
0.1%次亜塩素酸ナトリウムを
染み込ませたペーパータオルで
浸すように拭く
消毒後、水拭きする

4

②の袋、③のペーパータオル、
手袋をビニール袋に入れ、
しっかりと縛り密閉する
一般ごみとして廃棄する

5

石鹸で手を洗う

消毒液を使用する場所・物	出来上がる消毒液の濃度	作り方 ※一般的家庭用次亜塩素酸ナトリウム（ハイター等）は6%
ドアノブ，手すりなど，感染者が直接触れた場所・物	200ppm （0.02%）	家庭用塩素系漂白剤10ml　水3ℓ （ペットボトルのキャップ2杯分） （500mlのペットボトル6本分）
おう吐物，便などが直接付着した場所・物	1,000ppm （0.1%）	家庭用塩素系漂白剤50ml　水3ℓ （ペットボトルのキャップ10杯分） （500mlのペットボトル6本分）

鹿児島県看護協会　南薩地区
地域ケアサービス委員会

マスクの正しい使い方

正しい着用

鼻・口・あごまで覆い、皮膚と
マスクに隙間がないように
フィットさせる

悪い着用
マスクを顎にかける

顎についたウイルスなど
飛散物がマスクの内側に
ついてしまう恐れがある

悪い着用
鼻が出ている

鼻からのウイルスの侵入を
防ぐことが出来ない

悪い着用
サイズが合っていない
（小さすぎる・大きすぎる）

マスクと皮膚の隙があいてしまう
口や鼻を十分に保護できなない

悪い着用
マスクの外側を手で触る

マスクに付着した
ウイルスが手に移ってしまう
可能性がある

マスクは清潔に！

食事などでマスクを外す時は、
顔に触れる面を内側に折りたたみ、
清潔なビニール等にしまう
可能であれば、交換が望ましい

POINT

マスクは正しくつけてこそ効果があります
マスクを正しくつけて、感染症を予防しましょう

階段式プリーツ

ノーズワイヤを上にして、
プリーツが下を向くように
つける
プリーツが下を向いている
ことで、ウイルスや花粉など
が下に落ちやすい
間違えて裏返しにつけると
プリーツが上向きになり、
段差の隙間にウイルスや
花粉などがたまりやすい

オメガ（Ω）式プリーツ

上下に広げると中央の部分
が高く凸型になる着用した
時に口元に空間ができるの
が特徴
立体的になっているため、
へこんだ（凹）方を内側に
つける
（広げたとき山側が表）

鹿児島県看護協会　南薩地区地域ケアサービス委員会