

# 新型コロナウイルス感染症の疑いがある時の自宅での過ごし方

南木曾町

発熱などの症状があり、新型コロナウイルス感染症が疑われる時は、以下のことをご注意ください。

## 1 受診をする時は

まずは、かかりつけ医に電話で相談をしてください。

かかりつけ医等がない場合や土日・夜間などで相談に迷った場合の相談先  
「受診・相談コールセンター」（電話番号：0264-25-2227）

## 2 家庭内における感染予防のポイント

### 部屋を分けましょう

- なるべく個室とし、食事や入浴、睡眠などの生活空間を分けましょう。  
小さなお子さんがいる、部屋数が少ないなどの事情により、部屋を分けられない場合には、少なくとも2メートル以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置し、ウイルスが飛沫して感染する可能性を少しでも減らしましょう。
- 感染が疑われる方は極力部屋から出ないようにしましょう。  
トイレ、浴室等の共有スペースの利用は最小限にします。

### 看病はできるだけ限られた人にしましょう

- 接触による感染リスクを下げるために、看病する人を限定します。
- 高齢、持病などの重症化リスクのある方は、感染が疑われる方の看病を避けてください。

### マスクをつけましょう

- 半径2メートル以内に他の人がいる場面では、マスクをしましょう。
- マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- マスクを外した後は必ず手洗いやアルコール消毒をしましょう。

### こまめに手を洗いましょう

- 全員がこまめに手洗いやアルコール消毒をしましょう。ウイルスが付いた物を触った手で目や鼻、口などを触ることで感染する可能性があります。

### 換気をしましょう

- 部屋のウイルス量を減らすため、定期的に換気しましょう。外気取り込み型のエアコンも有効です。

(換気の日安)

1～2時間ごとに5～10分間窓や扉を開ける

あるいは、窓や扉を常時5～10センチメートルほど開けておく

### 物を共有することを控えましょう

- 特にタオルは、トイレや洗面所、キッチンなどで共用しないように、個々の専

用のものを用意しましょう。

○歯ブラシは個別に保管、コップは別々の物を使いましょう。

#### **手の触れる共有部分を消毒しましょう**

アルコールや塩素系漂白剤による消毒が有効です。

(よく触れる共有部分)

ドアノブ、照明スイッチ、リモコン、洗面台、トイレの便器や便座、流水レバー など

○感染が疑われる方が使用した後の共有部分は、アルコール又は家庭用塩素系漂白剤を含んだ布などで拭きましょう。金属部分に塩素系漂白剤を使用した時は、拭いた場所がさびる恐れがあるため、10分程おいてから水拭きをする  
とよいです。

(消毒の準備)

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、  
使用量の目安に従って使用してください。(目安の濃度は0.05%)

○感染が疑われる方の使用した食器は、食器用洗剤を使ってよく洗えば、特別  
分けて洗う必要はありません。

#### **汚れた衣類、寝具は消毒をしてから洗濯をしましょう**

○通常の洗濯で構いません。気になる場合には、分けて洗濯をしてください。

○下痢便や嘔吐物などの体液がついている可能性がある時は、熱湯消毒(80℃の  
お湯に10分以上浸ける)をしてから、通常の洗濯を行いましょう。

#### **ごみは袋の口を閉じて捨てましょう**

○鼻をかんだティッシュや唾液や痰が付いたティッシュ、使い終えたマスク  
などは、すぐにビニール袋に入れ、袋の口を閉じて捨ててください。

#### **その他**

\*感染が疑われる方は外出を控えてください。

\*ご家族、同居されている方も体温を測るなど健康観察をし、不要不急の  
外出は避けてください。

### **3 新型コロナウイルス感染症と診断された時は**

診断された後の対応(自宅療養となった場合の自宅での過ごし方も含む)については、木曾保健所から本人や家族に直接詳しい説明があります。入院や療養の期間には個人差がありますが、10日間位を想定して生活用品を準備しておく  
とよいでしょう。

**お困りごとについては**

**南木曾町役場 住民課健康しあわせ係 TEL0264-57-2001**

**IP \*\*57-2001**