

## ご家族の健康管理について

### ご家族が新型コロナウイルスの感染拡大地域に出張した場合、帰郷した場合

◎ ご家族が新型コロナウイルスの感染拡大地域に出張した場合、帰郷した場合には、同居されているご家族は以下の8点にご注意ください。

★ 出張したご本人は外出を避けてください。

ご家族や同居されている方も熱を測るなど健康観察をし、不要不急の外出を避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などには行かないようにしてください。

※ ご家族も本校の健康記録表に記入をお願いいたします。(別紙参照)

#### (1) 部屋を分けましょう

- \* 個室にしましょう。
- \* 食事は対面を避け、1m 以上の間隔をとってください。
- \* 寝るときも別室としてください。
- \* 子どもがいる方や部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。

#### (2) マスクをつけましょう

- \* 使用したマスクは、他の部屋に持ち出さないでください。
  - \* 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、必ず石鹸で手を洗ってください(アルコール手指消毒剤でも可)。
  - \* マスクが汚れたときは、新しい清潔な乾燥マスクと交換してください。
  - \* マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆いましょう。
- ※ マスクがない場合は、ハンカチマスクを代用してください。(できればガーゼハンカチが良いです。)  
ハンカチは、そのまま洗濯していただいて結構です。  
(もし感染が疑われる場合は、ハンカチを 80℃のお湯に 10 分間つけた後、洗濯してください。)



#### (3) こまめに手を洗いましょう

- \* 外出後や食事前、トイレに行った後、咳を手で覆った時など、こまめに石鹸で手を洗いましょう。  
(アルコール消毒の場合は、手が汚れていたら必ず石鹸で衛生的な手洗いをしてアルコール消毒をしましょう。)
- ※ 洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

#### (4) 換気をしましょう

- \* 部屋は定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も窓を開けましょう。
- \* 人が集まった時は、2時間ごとに 10 分～15 分喚起をしましょう。



## (5) 手で触れる共有部分を消毒しましょう

\* 物に付着したウイルスはしばらく生存します。

ドアの取っ手やノブ、ベッド柵など共有部分は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。

※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てください。

濃度が 0.05% (製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を 25 ml) になるように調整してください。

\* トイレや洗面所は、通常の家計用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。

\* タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。感染が疑われる家族の使用したものを分けて洗う必要はありません。

\* 洗浄前のものを共有しないようにしてください。特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共有しないように注意してください。



## (6) 汚れたリネンや衣服を洗濯しましょう

\* 下痢などがあり、汚れた衣服やリネンを取り扱う際は、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してください。

※糞便からウイルスが検出されることがあります。

## (7) ゴミは密閉して捨てましょう

\* 感染が疑われた場合：鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに手を石鹸で洗いましょう。

## (8) もし、感染が疑われる家族のお世話をする時は、できるだけ限られた方で対応しましょう

\* 心臓・肺・腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが、感染が疑われる家族のお世話をするのは避けてください。

(参考) 一般社団法人日本環境感染学会ホームページ

<http://www.kankyokansen.org/uploads/uploads/files/jsipc/dokyokazoku-chuijikou.pdf>

