

【目指せ！家庭内感染ゼロ!!】

コロナ陽性者が自宅療養になったときの感染対策

家庭内感染対策のポイント3か条

- ① 家族みんなで協力しましょう
 - ・ お部屋にいることも、協力のひとつです
- ② 無駄をはぶき、効率よく対策しましょう
 - ・ 頑張りすぎず、手が抜けるところは抜きましょう
- ③ しっかりと休息もとりましょう
 - ・ 感染予防には、身体の体調を整えることも重要です

手順①



同居家族の感染リスクに順位をつけましょう

【Q&A】なぜ、感染リスクの順位を決めるのですか？

→基礎疾患などがある家族は、感染者との接触を極力控える必要があります。

また、効果的な部屋割り、家庭内の役割分担を決める際にリスクを把握しておくことが重要です。下の表に従って記載し、リスク評価をしましょう。

リスク	家族の名前	風邪症状 (熱・咳など)	感染者との 接触	共有 スペース	マスク未着用での 会話・会食 <small>(発症2日前から隔離まで)</small>	ワクチン 接種回数	基礎疾患
		「なし」は リスク低い	「なし」は リスク低い	共有場所が 少ないほど リスク低い	接触時間が短いほど リスク低い	接種回数が 多いほど リスク低い	「なし」は リスク低い
例)	父	なし	あり	トイレ・風呂	あり	2回	高血圧・糖尿病
低い							
↓							
↓							
高い							
感染者							

※感染者・症状がある家族・感染リスクが高い家族は、なるべく部屋から出ないようにしましょう



手順②



家族の部屋割り（ゾーニング）をしましょう

【Q&A】症状のない家族も、部屋を分ける必要はありますか？

→陽性者と一緒にいる時間や空間、共有物を少なくすることが、陰性家族の感染リスクを低くします。無症状の家族でも今後発症する可能性があるため、個別に部屋割りをしておくことが理想です。

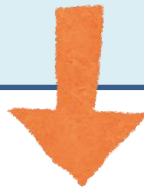
お子さまが小さいなど、部屋を分けることが難しい場合は、「マスクをする」「距離を空ける」「換気を頻回にする」などの工夫をしましょう。

<ポイント>

- 可能な限り、家族ごとに部屋を分けましょう
- 陽性家族は、他の家族との接触が少ない部屋にしましょう
- 移動後は、部屋同士の行き来をなるべく控えましょう



例)部屋 A(2F 寝室)	部屋① ()	部屋② ()	部屋③ ()	部屋④ ()	部屋⑤ ()
父					



手順③

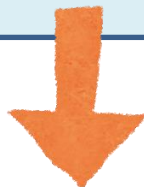


家庭内の役割分担を決めましょう

【Q&A】なぜ役割分担が必要なのですか？

→新たな感染者を出さないためには、家族同士の接触を最小限にすることが重要です。役割分担をすることで、お互いがリスクの高い行動を避けましょう。

- ①陽性家族の対応者 → ()
 - なるべく対応者は一人にしましょう
 - できるだけ感染リスクの低い家族・基礎疾患のない家族が対応しましょう
- ②陰性家族の対応者 → ()
 - できるだけ感染リスクの低い家族が対応しましょう
- ③家事の担当者 → ()
 - 感染リスクの低い家族が担当しましょう
- ④司令塔（家族への連絡・タイムスケジュール管理） → ()
 - 陰性家族の対応者など、家族の行動が把握できる方が担当しましょう





IV.感染対策を実践しましょう

対策(1)共有スペースのルール化

【Q&A】なぜルール化が必要なのですか？

→陽性家族が使用した物品や環境には、数日間ウイルスが存在しているといわれています。共有する場所や物品を最小限にすること、共有する際は感染対策を行いながら使用することで、感染リスクを減らすことが重要です。ポイントは、以下の2点です。

a.共有を最小限にしましょう

- ・陽性者が使用するトイレは、可能な限り個別にしましょう
個別にできない場合は、使用後に消毒を行きましょう



トイレ① ()	使用者:
トイレ② ()	使用者:

b.共有スペースの使用方法をルール化しましょう

共有スペースを使用する際（部屋から出る時）は、マスクを着用しましょう

(トイレ)

- ・トイレを使用する際は、使用前後の手洗いまたは手指消毒を行きましょう



(浴室)

- ・入浴の順番をルール化しましょう（リスクの低い家族から入りましょう）
- ・陽性者が使用后、30分程度換気を行ってから清掃しましょう



入浴の順番	家族の名前	入浴時間
①		
②		
③		
④		
⑤		

(洗面所)

- ・歯磨きグッズは各部屋で保管し、使用時に持参しましょう
- ・タオルの共用はやめ、使い捨てのペーパータオルなどを使用しましょう
- ・歯磨きの順番をルール化しましょう（リスクの低い家族から行いましょう）



歯磨きの順番	家族の名前	チェックリスト	
①		<input type="checkbox"/>	歯ブラシの保管場所（各部屋）
②		<input type="checkbox"/>	タオルの共用禁止
③		<input type="checkbox"/>	ペーパータオルの設置
④		<input type="checkbox"/>	歯磨きの順番決め
⑤		<input type="checkbox"/>	情報共有

対策(2) 食事

【Q&A】 食事をする時にもリスクはありますか？

→お互いにマスクを外した状況では、飛沫の飛散により感染するリスクが生じます。以下のポイントを守りましょう。



- 食事は、可能な限り各部屋で摂取しましょう
(難しい場合は、時間をずらして一人ずつ摂取するなど工夫しましょう)
- リスクの低い家族から配膳(または食事)をしましょう



順番	①() → ②() → ③() → ④() → ⑤()
----	----------------------------------

- 食器の洗浄・乾燥は、通常通りで大丈夫です
- 嘔吐物等による汚染がある場合は、次亜塩素酸ナトリウム液で消毒しましょう
- 配膳・下膳の前後には、手洗いまたは手指消毒を実施しましょう

対策(3) 洗濯

【Q&A】 洗濯をする時にもリスクはありますか？

→衣類にも、ウイルスは数日間存在します。部屋から運ぶときや洗濯後など、作業前後の感染対策は重要です。



- 担当者を決めましょう → ()
- 洗濯物は、各部屋でビニール袋に入れて保管しましょう
- 担当者は、リスクの低い家族から回収しましょう



回収の順番	①() → ②() → ③() → ④() → ⑤()
-------	----------------------------------

- 洗濯は、通常通りで大丈夫です
- 体液等による汚染がある場合は、次亜塩素酸ナトリウム液で消毒しましょう
- 洗濯前後は、手洗いまたは手指消毒を実施しましょう

対策(4) ゴミの出し方

【Q&A】 ゴミは一般ゴミで出しても大丈夫ですか？

→一般ゴミで廃棄します。ビニール袋をしっかりと閉じてから出しましょう。



- 回収する担当者を決めましょう

回収の順番	①() → ②() → ③() → ④() → ⑤()
-------	----------------------------------

- ゴミは、各部屋でビニール袋に入れて保管しましょう
- 担当者は、リスクの低い家族から回収しましょう
- 密閉した状態で廃棄しましょう
- 作業後は、手洗いまたは手指消毒を実施しましょう

対策(5) そうじと消毒

【Q&A】壁や床も消毒する必要はありますか？

→ 普段触れない場所は、必ずしも消毒の必要はありません。
下記のポイントで、効率よく作業をしましょう。



- 消毒薬は噴霧しないで、使い捨てのペーパータオル等に含浸させて使用しましょう
- 下のポイントで、効率よくそうじや消毒を行いましょ

(1) 家族が【よく触れる場所】ドアノブ・スイッチ・手すり・トイレなど

消毒する 場所	
------------	--

(2) 家族同士で【共用する物品】ドライヤー・くし・脱衣かごなど

消毒する 物品	
------------	--

※床などは日常的に消毒する必要はありません 定期的なそうじを行いましょ

- 下の順番で行いましょ

(1) 陰性者が個別で使用する場所 → (2) 陰性者が共有する場所

→ (3) 陽性者と陰性者が共有する場所 → (4) 陽性者のみ使用する場所



- 手順を決めて行いましょ

消毒の順番	消毒する場所
①	
②	
③	
④	
⑤	

- 回数を決めて行いましょ (共有スペースは、陽性者が使用することに消毒しましょ)

消毒の回数	消毒する時間 (タイミング)
①	
②	
③	
④	
⑤	

- そうじや消毒の前後に、手洗い・消毒を実施しましょ

- 新型コロナウイルスには、以下の消毒薬か洗剤が有効です

- (1) 界面活性剤を含む食器用洗剤 (2) 家庭用洗剤
- (3) 住居用洗剤 (4) 洗濯用洗剤 (5) 石けん
- (6) アルコール (濃度 60%以上) (7) 次亜塩素酸ナトリウム液



- ・消毒薬を他の容器に詰め替えることは、なるべく避けましょう

<0.05%次亜塩素酸ナトリウム液の作り方>

- ・用意するもの：500mL ペットボトル・次亜塩素酸ナトリウム液
- ・希釈方法



	次亜塩素酸ナトリウム液	水
5%製剤（ハイターなど）	5mL（キャップ1杯）	495mL
1%製剤（ミルトンなど）	25mL（キャップ5杯）	475mL

対策(6)換気

- ・こまめに換気をしましょう（1時間おきに5分程度行いましょう）



対策(7)体調管理

- ・陽性者、家族ともに1日2回検温をしましょう
- ・体温以外にも、感冒症状を確認しましょう
- ・感染者が使用する体温計は、可能な限り専用に使しましょう
- ・家族間で共有する場合は、使用することに消毒または洗浄をしましょう



対策(8)医療機関への定期受診

- ・受診を希望する際は、必ず事前に医療機関に連絡をしましょう



対策(9)買い物

- ・なるべく外出を控え、ネットスーパーなども活用しましょう



対策(10)気分転換

- ・自宅での療養期間が長くなるので、少しでも気分転換が図れるように家族で協力していきましょう



<参考資料>

- ・東京都福祉保健局：新型コロナウイルス感染症自宅療養者向けハンドブック

<感染を拡げないために>自宅療養をする方へ 同居の方へ [第3版]

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/corona_portal/shien/zitakuryouyouhandbook.files/zitakuryouyouhandbook02.pdf

(2022年2月3日アクセス)