

Ver. 2.1

しんがたころなういるすかんせんしょう  
新型コロナウイルス感染症

ようせい みなさま  
陽性となった皆様へ

---



# 療養と感染管理など

## (1) 感染拡大防止の徹底（ウイルスを広げないために）

ウイルスを広げないために、家から外に出ないでください。生活用品を通販などで買う場合は、配送者と直接会わない受け取り方法（ポスト受け取りなど）としてください。

### ○ 注意すること

対象	注意すること
本人	ぜったいに外に出ません。 家の中でも、自分の部屋にいるなど、できるだけ一人で体を休めます。
家族	一緒に住んでいる家族も、できるだけ外に出ません。どうしても外に出る場合はかならずマスクをします。
お客さん	誰か家に来ても、急ぎでない人は、家に入れたり、会ったりしません。

## (2) からだの様子の確認など

	内容
①	飲酒・喫煙はぜったいにしません。（No smoking No drinking）
②	症状（発熱、咳、痰、だるさなど）がひどくなったら、すぐに保健所に連絡してください。 特に、発熱や息苦しさを感ずるなどの場合や、下の「すぐに電話してください」の場合、保健所又は夜間相談窓口（P7記載）に必ずすぐに連絡してください。

③	<p>いっしょに住む人も、毎日健康かどうかをよく見て、症状が出たら、 すぐに保健所に連絡してください。</p>
---	---

すぐに電話してください

<p>家族から見た表情・ 見た目</p>	<p>顔色がとても悪い 唇が紫色になっている いつもと違う、様子がおかしい ぼんやりしている(反応が弱い) 声をかけても返事がない</p>
<p>息苦しさなど</p>	<p>息が荒くなった(呼吸数が多くなった) 急に息苦しくなった ふつうに過ごす中で少し動くとき息が苦しくなりやすい 胸が痛い 横になれない、座らないとき息ができない 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする</p>

● からだが危ないと感じた場合は、119に電話してください。電話

の最初に、名前と新型コロナウイルスに感染し、家にいることを伝えてください。

### (3) 食事など

食事やいつも飲んでいる薬が足りないときは保健所に相談してください。

必要な手続きを連絡します。

なお、食事を届ける日は、連絡した日から2日以上かかります。

### (4) 洗濯

内容
リネン（タオル、シーツなど）、衣類などは普通の洗濯用洗剤で洗濯し、しっかりと乾燥させましょう。（できるだけ、洗濯表示内で一番高い温度で洗濯、乾燥が良い）

### (5) ごみの捨て方

	内容
①	鼻水などが付いたマスクやティッシュなどのごみを捨てる時は、次のことを守りましょう。 <ul style="list-style-type: none"><li>・ごみに直接触らない。</li><li>・ごみ袋はいっぱいになる前にしっかりしぼる。</li><li>・ごみを捨てた後は手を洗う。</li></ul>
②	ゴミ袋は2重にしてください。
③	一緒に住む家族がいるときは、家族に頼んで、ごみ集積場まで運んでもらってください。

④	<p>いえ ひとり ほんにん す ひつよう ばあい          家に一人しかおらず、本人がごみ捨てをする必要がある場合は、ご</p> <p>ぶくろ そとがわ ど あ の ぶ さわ まえ かなら てあら てゆび しょうどく          み袋の外側やドアノブなどに触る前に必ず手洗いや手指の消毒</p> <p>をして、ごみを捨てる時にマスクをつけましょう。</p>
---	--

## (6) 家族が感染しないために

### ○家の中のこと

	ちゅういてん 注意点
①	<p>じぶん へや ようい          自分だけの部屋を用意してください。</p>
②	<p>じぶん へや ばあい かぞくぜんいん ますく          自分だけの部屋がない場合は、家族全員がいつもマスクをして、</p> <p>じゅうぶん へや くうき い          十分に部屋の空気を入れかえてください。</p>
③	<p>いえ なか          家の中でもできるだけ部屋から出ません。</p>
④	<p>じぶん せんめんじょ と いれ かぞく いっしょ つか          自分だけの洗面所・トイレもない場合は、家族と一緒に使う時に、</p> <p>ていねいにそうじをして、くうき い          ていねいにそうじをして、空気の入れかえをしましょう。家族と</p> <p>いっしょ つか すべーす た い とき かなら ますく          一緒に使うスペースに立ち入る時は必ずマスクをしてください。</p>
⑤	<p>いち かいと いれ いるぐち の ぶ て ふ ばしょ          1日1～2回トイレの入口のノブなど、手が触れる場所を</p> <p>ある こーる          アルコールでふいてください。</p>
⑥	<p>ふる しゃわー さいご          風呂、シャワーは最後にしてください。</p>
⑦	<p>いっしょ す ひと へや で いり とき ますく          一緒に住む人が部屋に出入りする時は、マスクをして、せっけんで</p> <p>て あら する あり しょうどく          手を洗うか、アルコールで消毒をしましょう。</p>
⑧	<p>りねん たおる しーつ など しょっき はぶらし などの 身の 回りの</p>

<p>ものは、一緒に住む人と同じものを使わないでください。特に、洗面所やトイレのタオルに注意してください。</p>
---

## ○一緒に住む人の感染予防

	内容
①	<p>一緒に住む人がケアをする場合には、同じ人がするようにしてください。その場合、どちらもマスクをして、1m以上離れてください。</p> <p>ケアは、健康な人がしてください。</p>
②	<p>陽性となった人の体液などに触れたり、そうじ・洗濯をする場合、マスク、手袋、プラスチックエプロンやガウンなど（身体をおおうことができ、捨てられる物を使うこともできます：例 カッパなど）を使いましょう。</p>
③	<p>陽性となった人が触るものの表面（ベッドサイド、テーブル、ドアノブなど）はアルコールなどで、1日1回より多く、ふきましょう。</p>
④	<p>ケアをした後や、そうじ・洗濯の後はせっけんで手を洗いましょう。</p>
⑤	<p>マスクの外側の面、目や口などに手で触らないようにしましょう。</p>