

# 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

自宅療養をする方へ  
同居の方へ

東京 i CDC 専門家ボード  
令和3（2021）年1月

# ハンドブック もくじ

- 新型コロナウイルス感染症と診断された方へ・同居の方へ
- 新型コロナウイルス感染症の特徴
- 自宅療養中のかたは、これらのことを守って下さい
- 自宅での感染予防 8つのポイント

1. 部屋を分けましょう
2. 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方にしましょう
3. 感染者・世話をする人は、お互いにマスクをつけましょう
4. 小まめに手を洗いましょう
5. 日中はできるだけ換気をしましょう
6. 手のよく触れる共用部分をそうじ・消毒しましょう
7. 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう
8. ゴミは密閉して捨てましょう

## ○ 情報編

新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）とは？  
新型コロナウイルス感染症にかかると、どのような症状がでますか？  
どうやって感染するの？

# ハンドブックの概要

- 新型コロナウイルス感染症と診断された方と同居者の方に向けた、自宅療養期間中に、安心して過ごしていただくためのハンドブック
- 他の人に感染をうつさないために、ご自身が気をつけること、同居の方やご家族に知っていただきたいことをまとめた。
- ご家族、同居されている方が、感染者のケアをする際に気をつけていただきたいことをまとめた。
- 自宅での感染予防について、一つ一つを丁寧に行うことで同居者や周囲の人に感染が広がることを防ぐ。

# 自宅療養中のかたに守っていただくこと

- 自宅療養中は、外出をしないで下さい。
- 鼻をかんだティッシュなどは、ビニール袋に入れ、口をしばって部屋から持ち出して下さい。

(同居する方がおられる場合)

- 同居する方とは生活空間を分け、極力個室から出ないようにして下さい。
- 部屋を出るときは、手をアルコールで消毒し、マスクを着用して下さい。
- 1時間に1回、窓を5～10分ぐらい開け、部屋の換気を行って下さい。

(単身者の方)

- 部屋の消毒は基本的に不要ですが、日常的な清掃を行い、清潔な環境で過ごして下さい。

# 自宅での感染予防 8つのポイント

同居の方、ご家族、周囲の方に感染を広げないため、感染予防8つのポイントを理解し、実践しましょう。

1	部屋を分けましょう
2	感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方にしましょう
3	感染者・世話をする人は、お互いにマスクをつけましょう
4	感染者・世話をする人は、小まめに手を洗いましょう
5	換気をしましょう
6	手のよく触れる共用部分を消毒しましょう
7	汚れたりネン、衣服を洗濯しましょう
8	ゴミは密閉して捨てましょう

# 具体的な例 1 / 2

## ○マスクをつけましょう

マスクは正しく使いましょう

付け方



裏表を確認する



ノーズピースを  
鼻の形に合わせる



ひだを上下に伸ばし、  
下あごまでしっかりとおおう

外し方



マスクの表面に触れず、  
ひもを持って外す



外したマスクは  
その手でゴミ箱に捨てる



手洗い・手指の消毒を  
おこなう

## ○小まめに手を洗いましょう

ウイルスのついた手で目や鼻、口などを触ると  
粘膜・結膜を通して感染することがあります。

流水と石けんによる手洗い



①手を水でぬらし、  
手のひらにせっけんをとり、  
よくこすりあわせる



②手の甲を  
伸ばすように洗う



③指先や爪の隙をよく洗う



④指の隙を十分に洗う



⑤親指と手のひらを  
ねじり洗う



⑥手首を洗う



⑦流水でよくすすぐ

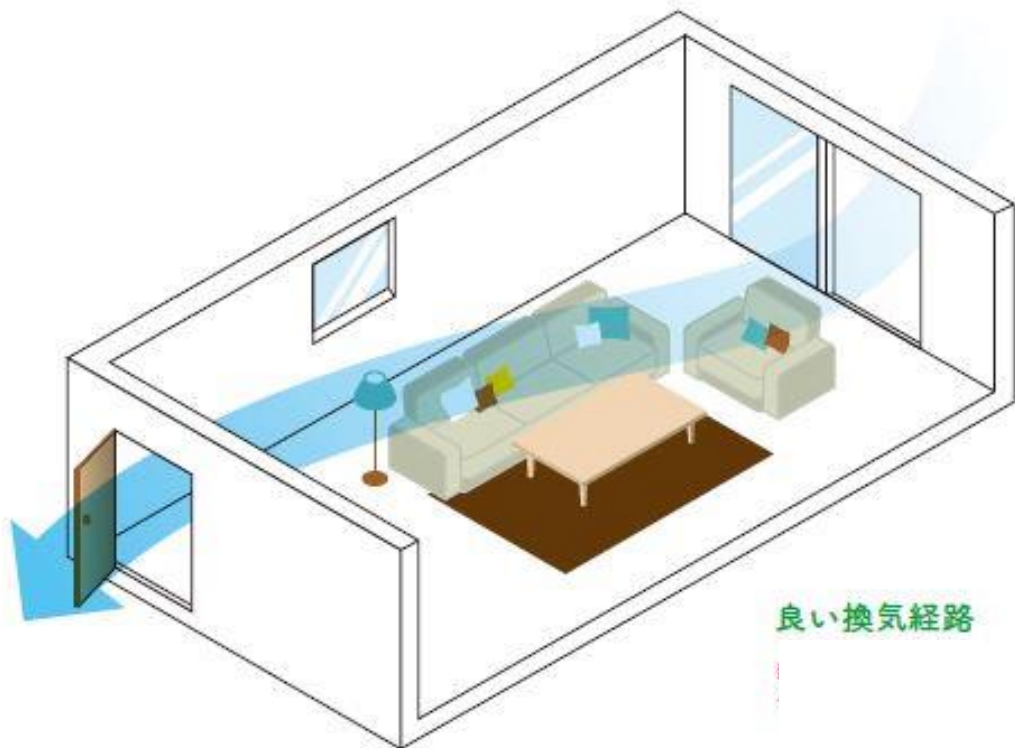


⑧ペーパータオルでよく拭く  
(水道の蛇口は手を拭いた  
タオルでしめる)

## 具体的な例 2 / 2

○日中はできるだけ換気をしましょう

窓が小さい、あるいは1カ所しかない場合は、換気扇をまわして、空気の流れを作ります。外気導入タイプのエアコンも有効です。



○手のよく触れる共用部分をそうじ・消毒しましょう

よく触れる場所（部屋のドアノブ・照明のスイッチ・リモコン・洗面台・トイレのレバー等）を消毒します。

消毒は、スプレーや噴霧ではなく、拭き取りで行います。

