

「自宅療養者向けハンドブック」の改訂

家庭内感染の現状 (1月20日モニタリング会議資料より)

- ✓ 直近の濃厚接触者における感染経路別の割合は、同居する人からの感染が51.6%
- ✓ 65歳以上の新規陽性者数も大きく増加。高齢者は、重症化リスクが高く、入院期間も長期化することが多いため、施設及び家庭内での徹底した感染防止対策が重要

オミクロン対策

- ✓ オミクロン株においても基本的な感染予防策は同じだが、オミクロン株の感染力を踏まえると、これまで以上に家庭内感染の予防に徹底して取り組んでいくことが重要

東京iCDC専門家ボード感染制御チームの意見を踏まえて「自宅療養者向けハンドブック」を改訂

改訂の主なポイント

換気対策

- ・ 24h換気システムや換気口、レンジフードの活用等を追記

表現をきめこまやかに、わかりやすく

- ・ 日中はできるだけ換気を ⇒ 小まめに換気を
- ・ 食事はできるだけ自分の部屋で ⇒ 食事は自分の部屋で。できない場合は時間差で。

「家族で守ろう10の約束」を作成

- ・ 自宅療養期間中のルールや困ったときの連絡先を1枚にまとめたチェックリストを新たに作成



「自宅療養者向けハンドブック」の改訂

家族で守ろう 10の約束

自宅でコロナ感染をひろげない！

療養期間中、毎日チェックしましょう。

日 日 日 日 日 日 日 日 日 日

✓コロナにかかった人と
部屋（スペース）を分けていますか？

食事は別々に、時間差で。
お風呂は感染した方が最後になるように。

✓よごれたタオルや服は
洗濯しましょう



✓タオルや食器など身の回りのものを
一緒に使っていませんか？



✓ゴミはよくしばって
捨てましょう



ゴミの捨て方



✓看病する人は、感染を防ぐため
できるだけ1人に決めましょう



✓こまめに手を洗いましょう



手洗いの仕方



✓家族で正しくマスクをつけましょう

できるだけ不織布のマスクを
顔にぴったりつけて



✓こまめに換気をしましょう
レンジフードも効果的



換気の仕方



✓手でよくさわる場所は
掃除・消毒しましょう

ドアノブ、照明のスイッチ、リモコン
洗面台、トイレのレバーなど



家のマイルール

困ったときの連絡先

- ホテルでの療養の申込をしたい → 03-5320-5997
- お住まいの保健所 →
- かかりつけ医 →

家族だからわかる変化を見逃さないで！

- 自宅療養中の健康チェックのポイントや
急変時の対応はこちら →



令和4年1月20日

東京都福祉保健局