

新型コロナウイルスの 感染を防ぐための 家庭内でのポイント

お知らせ

年齢に関係なく、家族の誰もが感染し、重症化することや、症状が長引くことがあります。以下のポイントを参考に家庭内での感染を防ぎましょう！

常時または、こまめに換気をしましょう



- 空気が流れができるように対角線上にあるドアや窓を2か所開けましょう
- 窓が1つしかない場合は、扇風機などを窓の外に向けて設置すると空気が流れます
- 常時換気設備や台所・洗面所の換気扇を使用することで、室温を大きく変動させることなく換気を行うことができます

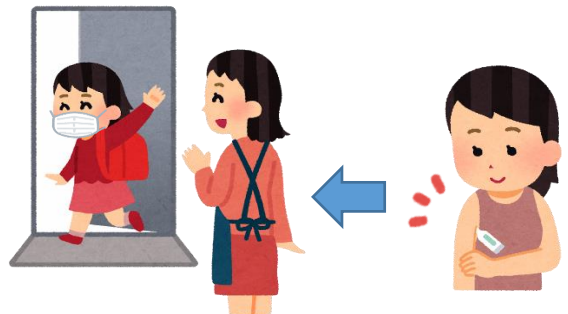
※あわせて、冷暖房器具を使用するなどして、適切な室温を維持しましょう

こまめな手洗い・消毒



- こまめに石鹸での手洗いや、アルコール消毒をしましょう
- テーブルや椅子、ドア、トイレ、リモコン、おもちゃ、文房具等、共用するものは消毒をしましょう

体調に合わせた行動



体調不良を感じたら・・・

- 出勤・登校しない
- 不要不急の外出をしない
- 人の集まるところに行かない

※家族が体調不良の場合も飲み会やイベントに参加しない

発熱やせき等の症状がある場合には、かかりつけ医または下記へご相談ください

●新潟県新型コロナ受診・相談センター(毎日24時間対応)

TEL : 025-256-8275、025-385-7541、025-385-7634

●上越保健所(平日 午前8時30分～午後5時15分)

TEL : 025-524-6134

ご家族が陽性となった場合の 家庭での過ごし方

部屋を分け、接触を最小限にしましょう



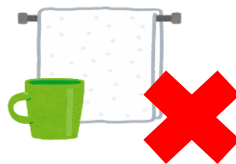
- 接触する時間をなるべく短くするように心がけましょう
- 部屋を分けられない場合は2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンの設置などの工夫をしましょう
- 感染したご家族のお世話はできる限り限られた方に対応しましょう

可能な範囲でマスクを着用



- できるだけマスクを着用しましょう

※ただし、お子さんのマスクの着用は息苦しさや熱中症などの体調の変化に十分注意してください



共用するものに注意

- タオルやコップなどの身の回りのものは共用しないようにしましょう
- トイレを使用した後は便座等を消毒しましょう
- ※トイレが複数ある場合は分けて使用することをおすすめします

- お風呂は感染した人が最後に入るようにしましょう

- 同居されている方も熱を測るなどの健康観察をし、外出しないようにしましょう
- 感染した方の衣服やシーツ等は、手袋とマスクを着用し、家庭用洗剤で洗濯してください
- 鼻をかんだティッシュ等はすぐにビニール袋に入れ、密閉して捨ててください

お子さんが陽性となった場合の健康観察のポイント

発熱、せき、のどの痛み等のほか、次のような症状はありませんか？

- 意識がはっきりしない
- 水分が摂れない
- 嘔吐を繰り返す
- 機嫌が悪い
- 息苦しそう
- 食欲がない
- 顔色が悪い



上記のような普段と異なる症状がある時は、
県から案内された連絡先にご相談ください

※事情があってワクチン接種ができない方やマスクを着用できない方もいます。そのことを理解し、心無い言動は慎みましょう