

保健センターだより

令和2年3月発行

第48号

＝編集と発行＝
白河市中央保健センター（健康増進課）
〒961-0054 白河市北中川原 313
電話 0248-27-2112 FAX0248-24-5525
【市ホームページ】
<http://www.city.shirakawa.fukushima.jp/>
【電子メール】
kenkozoshin@city.shirakawa.fukushima.jp

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと ～ 8つのポイント～

（一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変）令和2年3月1日版

部屋を分けましょう

◆個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。

- ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお薦めします。
- ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。

◆ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。

トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

◆心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

マスクをつけましょう

◆使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。

◆マスクの表面には触れないようにしてください。

マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。

◆マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。

（アルコール手指消毒剤でも可）

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。

※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

こまめに手を洗いましょう

◆こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。