

新型コロナウイルス感染症の 家庭内感染を防ぐためのポイント

新型コロナウイルス感染者の感染経路は、家庭内感染を含む患者との接触による感染です。感染経路を知り、それを断つ感染予防対策を市民一人ひとりが実施することが重要です。下記のポイントを実施し、大切な家族を守りましょう。

新型コロナウイルスの主な感染経路

最も重要なのは 1. 飛沫感染、2. 接触感染です。

1. 飛沫感染とは

咳やくしゃみ、歌唱、会話などをしたときに感染者の鼻や口から出る飛沫(しぶき)を、近くにいる人(約2m以内)が顔に浴びたり、吸い込んだりすることでうつる感染経路。

2. 接触感染とは

ウイルスで汚染された環境や物の表面に触れた手で、自分の顔の粘膜(口、鼻、眼)に触れることでうつる感染経路。

新型コロナウイルスは無症状の時期(症状の出るおよそ2日前)からヒトへの感染性を有します。そのため、無症状の間は自らが感染していることに気づけず、会話などで生じる飛沫を介して、次々と同居者にうつしてしまいます。したがって、ウイルスを体に入れない感染予防が重要です。

家庭内感染予防のために、ウイルスを体に入れない感染予防対策

1. 帰宅したら真っ先に石けんで手を洗う。
2. マスクは表面を触らず、ひもを持ってゴミ箱へ捨てる。
3. マスクを外したら、もう一度石けんで手を洗う。
4. トイレの後、調理前、飲食前には、必ず手を石けんで洗う。
5. 複数人で食事をするときは、可能であれば、お互いの距離を1m以上取る、または、真正面でなく斜め向かいに座る。
6. 大皿料理はなるべく避け、食事は個別に盛り付ける。
7. タオル、歯みがき粉、コップを共用せず、可能な限り個人用にする。
8. トイレではフタを閉めてから水を流す。
9. 定期的に換気する。
10. 目や鼻、口を触るときは、石けんで手を洗ってから、または、手指消毒をしてからにする。
洗っていない・消毒していない手で顔を触らない。

11. 家族内で咳が出る人がいるときは、本人、ご家族の双方が、家の中でもマスクをすると感染予防に効果的(ただし、2歳以下は例外)。
12. 同居家族に高齢者、心臓・肺・腎臓に持病のある方、糖尿病、高血圧、免疫の低下した方、妊娠中の方などがいらっしゃる場合は、家の中の共有スペースではお互いにマスクをすると感染予防に効果的。
13. 感染すると重篤化するとされている基礎疾患をお持ちの方や肥満の方、喫煙する方、大量飲酒等の偏りのある生活習慣のある方は、特に感染予防に努める。
14. 体調に異変を感じたら、家の中でもマスクをするとともに、医療機関の受診を検討する。

感染したかもしれないときの対応

1. 感染リスクが高いとされている飲み会・会食参加後は、「感染しているかもしれない」と考え、特に体調に気をつけ上記の感染予防を徹底する。
2. 発熱、咳、倦怠感、味覚の異常などの異変を感じたら個室で過ごし、医療機関の受診を検討する。
3. 食事は部屋でとる。個室での食事ができない場合は、一緒に食卓を囲まず、「時間をずらす」、「別のテーブルで食事をとる」などの配慮をする。
4. 入浴は家族の中で最後にする。
5. 使用したマスクや鼻をかんだティッシュは、ビニール袋に入れて密閉して捨てる。
6. 汚れたリネンや衣類は洗剤(家庭用洗剤可)で洗濯し、完全に乾かす。

感染を疑う症状があるときの相談・受診方法

1. かかりつけ医がいる場合
事前に電話連絡の上、かかりつけ医療機関で診察を受け、医師の判断を仰いでください。
2. かかりつけ医がない場合
「静岡県発熱等受診相談センター」に電話し、地域の受診可能な医療機関を案内してもらいましょう。
<電話>
・050-5371-0561(土日祝日を含め 24 時間対応)
・050-5371-0562(平日8時 30 分から 17 時 15 分まで)
<FAX>
・054-281-7702(土日祝日を含め 24 時間対応)