

冬休み中の感染症予防対策について

日野市立日野第八小学校

日野市のHP より引用

<http://www.city.hino.lg.jp/kurashi/annzen/covid-19/1014184/1015752.html>

家庭内での感染が増えています。

家庭内での感染拡大を防ぐためには、こまめな手洗い、定期的な換気、タオルや歯みがきのコップなどを共有しないこと等が有効です。

ご家族を守るためにできる感染予防を一人ひとりが実践しましょう。



- 1、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。
- 2、タオルや歯磨きのコップなどは共有しない。
- 3、大皿料理は避け、一人分ずつ盛り付けましょう。
- 4、ドアノブや電気のスイッチなど、手で触れる共有部分はこまめに消毒しましょう。
- 5、定期的に換気をしましょう。
- 6、目、口、鼻などウイルスが入る部分をできるだけ触れないようにしましょう。
- 7、会話をする時は家でもマスクをしましょう。マスクの表面には触れないようにしましょう。
- 8、対面では長時間話さないように気をつけましょう。人との距離を 1～2m 取りましょう。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行期における 受診相談の流れ

ID 1014145

健康課 ☎581-4111

発熱などの症状がある場合

不安に思う方

かかりつけ医がいる

かかりつけ医がいない

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
に電話 ☎03-5272-0303
聴覚障害者向け FAX03-5285-8080
外国人専用 ☎03-5282-8181 (9:00~20:00)

24時間対応
土曜・日曜日、
祝日を含む

東京都発熱相談センター
☎03-5320-4592

24時間対応
土曜・日曜日、
祝日を含む

かかりつけ医へ
電話で相談

地域の医療機関へ
電話で相談

紹介された医療機関へ
電話で相談

かかりつけ医・医療機関の指示に従って受診

医師の診断により、受診した医療機関やPCR検査センターで検査

- ・感染予防法が知りたい
- ・感染したかもしれない

新型コロナ
コールセンターに電話

9:00~22:00
(土曜・日曜日、祝日を含む)

☎0570-550571

日野市健康課に電話

8:30~17:15 (平日のみ)

☎042-581-4111

FAX042-583-2400

(聴覚障害者向け)

http://www.city.hino.lg.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/014/145/soudan_fuyu.pdf

参考) 濃厚接触者の定義 南多摩保健所 HP より引用

濃厚接触者とは、新型コロナウイルス感染症の患者と感染可能期間(※)に接触した者のうち、次の範囲に該当するものをいいます。

◎同居あるいは長時間の接触(車内・航空機内等を含む)。

◎適切な感染防護なしに新型コロナウイルス感染症患者を診察、看護もしくは介護した患者の痰や体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い。

◎手で触れることのできる距離(目安 1 メートル)で、必要な感染予防策なしで、陽性者と 15 分以上の接触があった者(周辺の環境や接触の状況等個々の状況から患者の感染性を総合的に判断されます)

※感染可能期間とは

発熱及び咳・呼吸困難などの急性の呼吸器症状を含めた新型コロナウイルス感染症を疑う症状(発熱、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁・鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気・嘔吐など)を呈した 2 日前から隔離開始までの間。

無症状病原体保有者の感染可能期間は、陽性確定に係る検体採取日の 2 日前から入院、自宅や施設等待機開始までの間。

【濃厚接触者の方へ】

濃厚接触者の方は、患者ではありませんが、新型コロナウイルス感染症患者と接触があった日の翌日から 14 日間は、外出を自粛し、健康観察を行っていただきます。PCR 検査の結果が陰性であっても、外出自粛をお願いしています。健康観察期間中は、1 日 2 回検温をして、体調を注意深く観察してください。

発熱などの症状がみられたら、直接医療機関には行かず、早めに下記までご連絡ください。

平日昼間：南多摩保健所 042-371-7661

夜間休日：東京都発熱相談センター 03-5320-4592

ご本人は外出を避けてください。ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出を避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などには行かないようにしてください。ご家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合には、同居されているご家族は以下の8点にご注意ください（詳しくは、一般社団法人日本環境感染症学会とりまとめをご参照ください）。

1. 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の距離を保つこと、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。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。

2. 感染が疑われる家族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、感染が疑われる家族のお世話をするのは避けてください。

3. 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ってください（アルコール手指消毒剤でも可）。マスクが汚れたときは、新しい清潔な乾燥マスクと交換してください。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いましょう。

4. 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。

5. 換気をしましょう。

風の流れることができるよう、2方向の窓を、1回、数分間程度、全開にしましょう。換気回数は毎時2回以上確保しましょう。

6. 手で触れる共有部分を消毒しましょう。

物に付着したウイルスはしばらく生存します。ドアの取っ手やノブ、ベッド柵など共有部分は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。※家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、濃度が0.05%（製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25ml）になるように調整してください。トイレや洗面所は、通常の家計用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。感染が疑われる家族の使用したものを分けて洗う必要はありません。洗浄前のものを共有しないようにしてください。特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共有しないように注意してください。

7. 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう。

体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。

※糞便からウイルスが検出されることがあります。

8. ゴミは密閉して捨てましょう。

鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに手を石鹸で洗いましょう。