

## 自宅におられる患者様と同居されているご家族の皆さまへ 「家庭内での感染予防のポイント」

患者様とは部屋を分け、身の回りのものは共用しない



### ◆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。

患者専用の個室を用意することが難しい場合、同室内の全員がマスクを着け、十分な換気を行いましょう。

### ◆リネン(タオル、シーツなど)、食器、歯ブラシなどの身の回りのものは、患者様とは共用しないでください。特に、洗面所やトイレのタオルに注意してください。入浴は患者様が最後にしてください。

患者様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、妊婦の方などが患者様のお世話をするのは避けてください。

ケアを行った後や、清掃・洗濯の後は、こまめに石けんで手を洗い、できれば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。

同居されている方も、熱を測るなど健康観察をし、生活上必要な外出を除き、不要不急の外出は控えてください。外出する場合はマスクを着用してください。

## 消毒

ドアノブや手すり、スイッチ、ベッド柵、トイレの便座などは、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。(目安となる濃度は0.05%)

500mL のペットボトル1本の  
水に対し5mL (キャップ1杯分\*)

\*次亜塩素酸ナトリウム(市販の漂白剤で一般的な塩素濃度約5%の場合)の希釈方法(ペットボトルのキャップ1杯分が約5ml)



500ml ペットボトル

ペットボトルキャップ1杯分

### 【消毒頻度】

トイレの便座：患者の方が使用するたびに消毒  
ドアノブ、手すり、スイッチ、ベッド柵：こまめに消毒

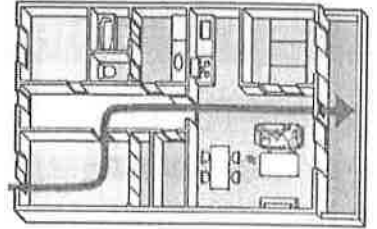
## トイレ

トイレのフタを開けたまま水を流すと、細菌やウイルスが舞い上がって空気中に漂う可能性があります。洋式の場合、トイレのフタは閉めて流しましょう。

## 換気

頻度としては1時間に2回以上、1回数分程度窓が2方向あれば、どちらも開けて風が通るようにすると効果的です。

暖房器具近くの窓を開けると、入ってくる冷気が暖められるので室温の低下を防げます。



## ゴミ捨て

患者様の鼻水などがついたマスクやティッシュなどのゴミを捨てる場合、「①ゴミに直接接触れない。」、「②ゴミ袋はしっかりしばって封をする。」、「③ゴミを捨てた後は速やかに石けんで手を洗う。」ことを心がけましょう。ゴミ袋が破れる可能性を考えて、二重にしたゴミ袋に入れてください。

## 洗濯

リネン、衣類等は通常の洗濯用洗剤で洗濯し、しっかりと乾燥させましょう。鼻水などの体液や便で汚れた衣服やリネンを洗濯する際は、手袋やマスクをつけましょう。

熱に強い素材に限りますが、80度以上の熱湯で10分以上つけた後、洗うとなおよいです。



## お薬

服薬中の薬剤がある場合、在宅期間中の薬剤について、かかりつけ医療機関等に相談してください。

## 食事

患者様の食器をテーブルからさげる、食器を洗う時は手袋を使いましょう。食欲がなくても食べられて、必要なカロリーが摂取できるものが必要です。汁物のスープやおかゆなど食べやすいもの、ゼリー飲料やスポーツ飲料、菓子類（プリンやチョコレートなど）もあつたらいいでしょう。

少し食欲が回復した時のために、インスタント食品や缶詰等も用意しましょう。