

流山市における家庭内の 新型コロナウイルス感染症の感染防止について

流山市における新型コロナウイルス感染者の感染経路の半数以上は、家庭内感染を含む患者との接触による感染です。

特に、親密なご家族間の感染を防ぐことは難しいですが、ご家族を守るためにできる感染予防を市民一人ひとりが実施しましょう。

1 ウイルスを体に入れない「感染予防」

- ① 定期的に換気をしましょう。
- ② 外出から自宅に帰ったら、洗面所へ直行し、石けんで手を洗いましょう。
- ③ マスクは表面を触らず、ひもを持ってゴミ箱へ捨てましょう。
- ④ マスクを外したら、もう一度、石けんで手を洗いましょう。
- ⑤ トイレの度、また、飲食前には必ず手を石けんで洗いましょう。
- ⑥ 複数人で食事をする時は可能であれば、お互いの距離を1m以上とる又は、真正面でなく斜め向かいに座りましょう。
- ⑦ 大皿料理はなるべく避け、食事は個別に盛り付けるようにしましょう。
- ⑧ 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しましょう。
- ⑨ 目や鼻、口を触るときは、手を洗ってから又は消毒してからにしましょう。
➡洗っていない・消毒していない手で顔を触らないようにしましょう。
ウイルスがついた手で顔に触れることで目、鼻、口などの粘膜からウイルスが体に入り込み接触感染が起きます。
- ⑩ 家族の中で、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です。
同居家族に高齢者、心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病、高血圧の方、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です。
- ⑪ 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ましょう。
※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しましょう。

2 かかったかなと思ったら・・・家族にうつさないために！

- ① リスクが高いとされている飲み会・会食参加後は1週間は「感染しているかもしれない。」と考え、特に体調に気を付け左記の感染予防を徹底しましょう。
- 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します。

食事は部屋でとりましょう。個室での食事が無理な場合は、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する」などの配慮をしましょう。入浴は家族の最後にしましょう。

- ③ 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ましょう。

※新型コロナウイルス感染者や検査を受けた方が使用したマスク等の捨て方は、流山市クリーンセンターへお問い合わせください。

流山市クリーンセンター 電話：04-7157-7411

F A X：04-7150-8070

- ④ 汚れたリネン、衣類は家庭用洗剤でかまいませんので洗濯し、完全に乾かして下さい。

感染を疑う症状があるときの相談・受診について

- かかりつけ医がいる方

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。

- かかりつけ医がいなかったりまたは受診が必要か判断に迷う場合

「流山市新型コロナウイルス相談専用ダイヤル」に相談

電話：04-7138-6121（平日8時30分～17時15分）

F A X：04-7155-5949

相談専用ダイヤルの開設時間外に相談をご希望の方は、千葉県庁の電話相談窓口をご利用ください。

電話：03-6747-8414（24時間受付、土日・祝日含む）

F A X：043-224-8910