

感冒様症状での自宅療養中の家族内感染の予防策：10カ条

- ① 感冒様症状の患者はできる限り家族との接触を避け、食事や寝室、療養する部屋も分ける。



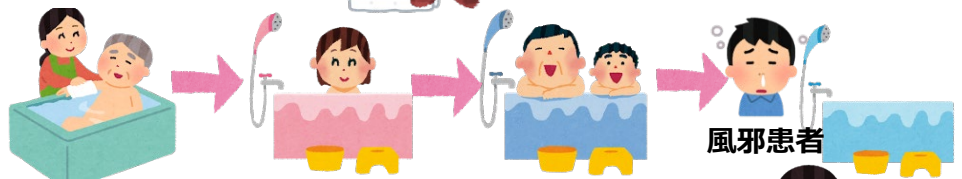
- ② 看病が必要な場合は、看病する人を限定する（1人が望ましい）。ただし、可能な限り、高齢者、持病のある方、妊娠中の女性には看病させないようにす。



- ③ 患者と家族はタオルを共有せず、別のものを使う。



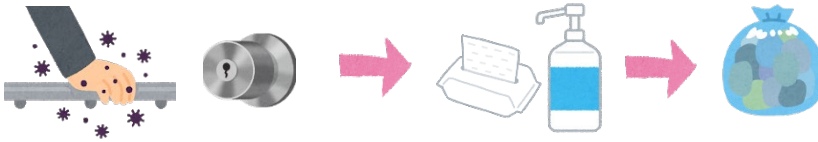
- ④ 患者の入浴は最後にする。



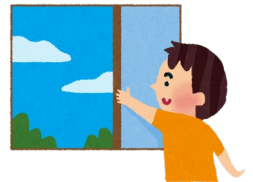
- ⑤ 療養する部屋から患者が出るときは、マスクをつけ、部屋を出る直前にアルコール手指消毒をする。



- ⑥ 患者が触った箇所（ドアノブや手すりなど）をアルコールを浸した紙で拭き取り消毒し、拭き取った紙は再利用せずすぐにゴミ箱に捨てる。



- ⑦ 定期的に部屋の窓を開けて換気する。（目安：1-2時間に一度、5-10分間程度）



- ⑧ 患者が使った衣類やシーツを洗濯する際は、手袋とマスクをつけて洗濯物を扱い、洗濯後には十分に乾燥させる。



- ⑨ 患者が出すゴミはビニール袋等に入れ、しっかりと口を縛って密閉してから部屋の外に出す。ゴミを扱った直後はしっかり手洗いをす。



- ⑩ SNSやインターネット、煽り番組などで情報を得ない！ 惑わされない！ 怪しい情報に振り回されないようにしましょう。残念ながら風邪に効く特効薬はなく、早く治す効果はないとされます。休養に勝る治療はないのです。

