

新型コロナウイルス濃厚接触者の

自宅待機の方の過ごし方



©富士宮市さくやちゃん

富士宮市新型コロナ在宅支援相談窓口

富士宮市では、新型コロナウイルス感染症に対する相談支援体制を以下のとおり整えました。

1. 感染まん延期における濃厚接触者特定支援

感染がまん延した場合、新型コロナの陽性が判明した ご家族・福祉事業者・教育施設・企業などからの濃厚接触者の特定や PCR 検査等の相談に、看護師が対応します。

2. 自宅待機者・濃厚接触者となった方への食料品等支援及び健康観察

新型コロナの陽性となり自宅療養となった方、また濃厚接触者と特定され自宅待機となった方のうち、親族や周りからの支援が得られない方に対し、必要日数分の食料品等の配布を行います。濃厚接触者の方については、必要に応じ定期的に健康観察の連絡を行います。

3. 新型コロナ感染の不安がある方に向けた検査の案内

市民の方から寄せられる相談内容などに応じてスムーズな検査の案内を行います。検査実施の時期やその必要性についてのご相談に応じます。また、発熱等の症状がある方に、診察が可能な医療機関の案内を行います。

4. 自宅療養者・濃厚接触者に身体介護等を行う事業者に対する感染防護衣等の提供

自宅療養者中や自宅待機となった場合にも介護等のサービスを利用できるよう、対応する事業所に感染対策用品を提供します。

富士宮市新型コロナ在宅支援相談窓口 TEL:0544-22-1250 住所:富士宮市弓沢町 150 番地

令和3年12月作成

目次

自宅で待機される皆さまへ	……P.2
1. 部屋を可能な限り分ける	……P.3
2. 濃厚接触者の世話をする人は、できるだけ限られた方にする。	……P.4
3. できるだけ全員がマスクを使用する。	……P.5
4. こまめにうがい・手洗いをする。	……P.6
5. 日中はできるだけ換気をする。	……P.7
6. 手のよく触れる共用部分を掃除・消毒する。	……P.8
7. 汚れたりネン・衣類を、洗濯する。	……P.10
8. ゴミは、密閉して捨てる。	……P.11
自宅待機中は症状の出現・変化に注意しましょう (もしも体調が悪くなったら…)	……P.12

自宅で待機される皆さまへ

今回、ご家族やお知り合いの方の新型コロナウイルス感染をうけ、
自宅待機となり戸惑われていることと思います。
感染、発症の可能性があります、少しでも、安心して生活できるよう、
また、感染拡大とならないための、一助となるよう、パンフレットを作成しました。
ご自身でも、①落ち着ける音楽や映像をみる

②適度なストレッチ運動などを行う

③良眠環境を作る

④不安・不満をため込まない

⑤情報収集は大切ですが、情報に振り回されない(SNS 等)

などを、念頭に置き、待機生活を過ごしましょう。

ご不安なことや体調の変化など、ご相談ください。



©富士宮市さくやちゃん

1. 部屋を可能な限り分ける。

できる限り部屋から出ないようにして、人との接触の機会を減らすことが大切です。

- 同居の方は、部屋を分けて過ごしてください。
- 住宅事情から部屋を分けることができない場合は、少なくとも2メートル以上の距離をあけ、仕切りやカーテンでエリアを区切って過ごしてください。
- 窓があるなど、換気の良い個室が理想です。
- 濃厚接触者は極力部屋から出ないようにし、人との接触を減らしましょう。
- 食事、眠る時も別にするのが理想です。同じ部屋で寝る時には、時間をずらしたり顔が向き合う様に枕の位置をそろえて並んで寝るのではなく、互い違いにするだけでも、感染者の顔から距離が取れるようになります。
- 濃厚接触者の行動を制限し、共有スペース(トイレ、風呂など)の利用を最小限とし、その換気を十分に行いましょう（窓をしばらく開けたままにするなど）。
- お風呂の順番は一番最後とし、使用後は浴室の内部をシャワーで洗い流し、窓を開けて換気を行なってください。
- リネン(タオル、シーツなど)、身の回りのものは、ご本人専用として、同居の方と共有は避けます。
- 接触が必要な時は、不織布マスク・ビニールのエプロン・手袋を装着します。使用後は、直ちにビニール袋に破棄し、2度使用は行わないようにしましょう。

2. 濃厚接触者の世話をする人は、できるだけ限られた方にする。

可能であれば、世話をを行う人は1人に限定しましょう。

- 濃厚接触者の身の回りの世話がが必要な場合、世話をする家族も同様に濃厚接触の危険がある為、可能な限り1人に決めておいた方が良いでしょう。
- 基礎疾患(糖尿病・高血圧・心疾患・腎臓疾患・呼吸器疾患)または、免疫の低下した人、乳幼児、妊婦などの方はなるべく避けてください。
- 濃厚接触者の部屋に入室する時には、濃厚接触者も世話する人も、どちらもマスクを付けます。
- 体を拭いたり、排泄物・体液に触れる可能性がある時には、マスクに加え、使い捨てのビニールのエプロン・手袋を使います。
- 部屋を出たら、すぐにビニール袋に(マスク・エプロン・帽子・手袋を)密閉し手を洗い、ます。2度の使用は、絶対に行わないようにしましょう。
- 介護する人も、毎日2回は体温測定を行い、感染症状が出てこないか十分に気を付けてましよう。



©富士宮市さくやちゃん

3. できるだけ全員がマスクを使用する。

濃厚接触者・同居者の両方がマスクを装着することで、感染が予防となります。

- 全員がマスクを装着する事で、ウイルスの拡散を防ぎます。
- マスクは、可能な限り「**不織布マスク**」(医療用・サージカルマスク)を着用してください。
- 介護する時は、ご自身のマスクの外側の面、目や口にふれないように注意しましょう。
- マスクを外す時には、ゴムやひもをつまんで外し、マスクの表面には触れずに破棄します。
- ゴミ箱は、ふた付きの開閉式ができる物だと、ウイルスの拡散を防ぐのに効果的ですが、なければ処理後、手洗いをします。
- 介護の後、マスクを外した後は、必ず石鹸で手を洗ってください。
尿・唾液など体液に触れなければ、アルコール手指消毒剤でも良いでしょう。



4. こまめにうがい・手洗いをする。

ウイルスの付いた手で、目や鼻・口などを触ると粘膜・結膜を通し感染する事があります。

- 手はこまめに洗います。流水と石けんで洗います。
- 洗った後は、手を自分専用のタオル、あるいはペーパータオルで水をふき取り
しっかり乾燥させます。
- 家族でタオルを共有する事は避けましょう。
- いつでも手指を消毒できるように、消毒用アルコールを準備しておきましょう。



©富士宮市さくやちゃん

お願いします!!

三密は避けて。

マスクをつけて。

手をきれいに。

やめてね、誹謗中傷。

5. 日中はできるだけ換気をする。

換気が悪いと、空気中に長時間ウイルスが漂っている事があります。

- 濃厚接触者のいる部屋は、定期的に感染しましょう。
- 濃厚接触者の部屋、家族の部屋それぞれの窓を、常時10cm以上開けて換気してください。
- 寒い時期には、別々に1時間に1回、10分程度大きく窓を開けて空気を入れ替え換気をしましょう。
- エアコンなどの空調や換気扇、扇風機をまわしたり、日中の温かい時間に開けるのも良いでしょう。



6. 手のよく触れる共用部分を 掃除・消毒する。

新型コロナウイルスには、界面活性剤を含む食器用洗剤・家庭用洗剤・住居用洗剤・洗濯用洗剤、石鹼、アルコール(濃度60%以上)、次亜塩素酸ナトリウムが有効です。

- タオルや食器、箸、スプーン等を共有しない事も大事です。
- トイレやお風呂は、水拭きするか、家庭用の掃除用洗剤でもウイルス量を減らす事ができます。
- 洗濯や食器洗いを、別洗いする必要は無いです。
- タオル、衣類、食器、箸、スプーン等は、通常の洗濯や洗浄を、行います。
- ただし、洗浄前の物を共有しないで下さい。特にタオルは、トイレ・洗面所、キッチン等で、共有しないようお互いに確認したいものです。
- 濃厚接触者が別の部屋で生活していても、トイレ・洗面所・浴室などを共有します。ウイルスは物に付いてもしばらく生存している為、ドアの取っ手やノブ・ベッド柵にウイルスがついている可能性があります。0.05%の次亜塩素酸ナトリウム(薄めた漂白剤)で拭いた後、水拭きするか、アルコールで拭きましょう。
- トイレや洗面所の清掃を、こまめに行いましょう。
- 清掃は、市販の家庭用洗剤を使用し、最後に0.1%次亜塩素酸ナトリウムを含む家庭用消毒剤を使用します。

消毒液(次亜塩素酸ナトリウム水溶液)の作り方

※塩素系漂白剤は商品により、塩素濃度が異なるので確認してください。

使用濃度	原液濃度	方法	使用目的
0.1%	5%	500ml のペットボトル 1 本の水に 原液 10ml(ペットボトルのキャップ 2 杯)	おう吐物 ふん便の処理
0.05%	5%	500ml のペットボトル 1 本の水に 原液 10ml(ペットボトルのキャップ 1 杯)	調理器具・トイレのドアノブ 便座・床・衣類などの消毒

※次亜塩素酸ナトリウムを使用する時には

- 消毒する時には、十分に換気してください。
- 希釈したものは、時間が経つにつれて効果が減っていきます。

その都度、使い切るようにしましょう。

- 誤飲しないように、作り置きはやめましょう。
- 手指の消毒には、絶対に使用しないでください。
- 保管する際には、危険なので子供の手が届かない所に保管しましょう。



©富士宮市さくやちゃん

7. 汚れたりネン・衣類を、洗濯する。

タオルやリネンは、共有を避けます。

- 衣類・布団や枕カバーは、下痢・嘔吐などの体液が、付着している可能性がある場合は、80℃・10分以上の熱湯消毒をしてから、通常の洗濯を行います。
- 気になる場合は、他の衣類と分けて洗濯しましょう。
- 加熱式の乾燥機にかける事も、有効です。
- 色落ちが気にならないものであれば、薄めた次亜塩素酸ナトリウム水溶液（0.05%で使用する）も有効です。
- 新型コロナウイルス感染症は下痢がみられる事があり、糞便から検出される場合があります。体液で汚れた衣服・リネンを取り扱う場合は、手袋・マスクを使用し一般的な家庭用洗剤を使用した洗濯機を使用して、洗濯し完全に乾かします。



8. ゴミは、密閉して捨てる。

ゴミは密閉して捨てましょう。

- 鼻をかんだティッシュなどにも、ウイルスが付いています。
- 濃厚接触者の唾液・喀痰(たん)・鼻汁を拭うのに使用したティッシュや、介護に使用した物を捨てる時には、あらかじめゴミ箱にビニール袋をかけ、そこに捨てるようにし、分泌物による汚染を少なくします。
- ゴミ箱は、感染者専用に使います。
- 濃厚接触者が触れると、感染する可能性があるため、すぐにビニール袋に入れ、室外に持ち出す時には、密閉して捨てましょう。
- 気になる時には、ゴミ袋を2重にしましょう。
- その後は直ちに、4.にある手洗いを行ってください。



©富士宮市さくやちゃん



自宅待機中は症状の 出現・変化に注意しましょう

表情・外見

1. 顔色が明らかに悪く、様子がおかしい
2. 唇が紫色で、様子がおかしい

息苦しさ等

3. 息が急に苦しくなり、呼吸数が多くなる
4. 日常生活なのに、少しの動作で息が上がる
5. 経験したことのない胸の痛みが続く
6. 横になれず、座っていないと息ができない
7. 肩で息をしている・ゼーゼーしている

意識の様子

8. ぼんやりして反応が弱い
9. もうろうとして、返事がない

すぐに連絡をしましょう。

「かかりつけ医」がある方は、かかりつけ医に相談をして下さい。

「かかりつけ医」がない方は、お名前、支援窓口に登録済みをご報告ください。

平日 8:30～17:00 **コロナ在宅支援窓口 22-1250**

17:00～8:30は

静岡県発熱等受診相談センター 050-5371-0561

救急センター 24-9999 に指示を仰ぎましょう

その他

- 持病の症状の変化の相談は、まずは、かかりつけ医にしましょう
- 発熱、咳、体のだるさ、息苦しさ、味覚障害、嗅覚障害、その他

症状が辛いときは、こちらからの連絡を待たずに、相談してください。

- 毎日、体調を確認する目的で電話をさせていただきます。

電話の後に、体調の変化があった場合、悩まず直ぐにご連絡ください。

- 診察は、車内待機～電話診察となります。ご理解、ご協力をお願いします。

※ 富士宮市救急医療センター 業務時間

平日： 19:00 ～ 翌 8:00

土曜日： 14:00 ～ 翌 8:00

日曜祝日： 8:00 ～ 翌 8:00

※救急車を呼ぶには、富士保健所への連絡が必要です。

搬送には保健所の指示が必要です。

富士保健所 0545-65-2156

救急隊には必ず、濃厚接触者であること、同居家族の

情報を伝え、保健所に連絡したことを伝えてください。



©富士宮市さくやちゃん