

# 家(いえ)での 過(す)ごし方(かた)

家で 療養(りょうよう)する人(ひと)や 療養する人と 一緒(いっしょ)に 暮(く)らす人が やることをまとめたものです。

この取組(とりくみ)は、家族(かぞく)など 大切(たいせつ)な人を 守(まも)ることに 繋(つな)がります。

## ～療養する人～

食事(しょくじ)を しっかり 食(た)べます。



しっかり 寝(ね)ます。

ごみは 袋(ふくろ)の 口(くち)を しばってから 出(だ)します。



なるべく ひとりで すごします。

話(はな)すときは マスクを つけます。



他(ほか)の人と 一緒(いっしょ)のときは 距離(きょり)を とります。



一緒に 暮(く)らす人が いるときは シャワーや 入浴(にゅうよく)は 最後(さいご)にします。  
※ 先(さき)に 使(つか)ったら 風呂用洗剤(ふろようせんざい)で よく洗(あら)います。



## ～療養する人と 一緒に 暮らす人へ～

世話(せわ)をする人を 決(き)めます。

話(はな)すときは マスクをつめます。



療養する人の 食器(しょっき)は いつもどおりに 洗(あら)います。

療養する人の 下着(したぎ)や洋服(ようふく)は いつもどおりに 洗(あら)います。



世話をした後(あと)は 手洗いや アルコール消毒(しょうどく)を します。



熱(ねつ)や 咳(せき)が 出(で)たときは、 かかりつけ医(い)に 相談(そうだん) します。



## 家で 過ごすとき 体調(たいちょう)が 悪(わる)く なったら

①みなと保健所 [03-3455-4461](tel:03-3455-4461) (平日: 8時30分から17時15分)

②東京都発熱相談センター [03-5320-4592](tel:03-5320-4592) (24時間)

に電話(でんわ)します。



作成

みなと保健所 03-3455-4461※  
※ 平日 8時30分～17時15分まで

監修

堀 成美  
(港区感染症専門アドバイザー)



## ～よくある質問(しつもん)～

### Q1 いつから 職場(しょくば)や 学校(がっこう)に 行(い)けますか？

▼ 家で 過ごす スケジュール

日にち	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
状況	発症した日 (検査した日)	健康観察期間										復帰 可能日
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	

検査(けんさ)を した日から 11日目に 職場や 学校に 行くことが できます。

### Q2 職場や 学校に 行く 前(まえ)に 検査は しますか？

熱や 咳がなく、体調(たいちょう)が よい人は 検査は しません。

### Q3 有効(ゆうこう)な 消毒方法(ほうほう)は ありますか？

▼ 経済産業省(けいざいさんぎょうしょう)の ホームページ  
「家庭(かてい)にある 洗剤(せんざい)を 使って 身近(みじか)なものの  
消毒をしましょう」



- ▶ 洗剤(せんざい)にある 界面活性剤(かいめんかっせいざい)で 新型コロナウイルスが 消(き)えます。
- ▶ 効果(こうか)が 確認(かくにん)された 洗剤のリストを 紹介(しょうかい)しています。
- ▶ 身近なものの消毒には 「住宅(じゅうたく)・家具(かぐ)用洗剤」を 使(つか)います。
- ▶ 「住宅・家具用洗剤」が無いときは 「台所(だいどころ)用洗剤」を 代わりに使(つか)います。 使い方が 紹介(しょうかい)しています。

▼ 厚生労働省(こうせいろうどうしょう)、経済産業省、消費者庁(しょうひしゃちょう)  
「身(み)のまわりを 清潔(せいけつ)に しましょう。」

- ▶ 石(せっ)けんや ハンドソープを 使って 手洗いを します。
- ▶ 食器(しょっき)や 手すり、ドアノブなどの 消毒には、お湯(ゆ)や 塩素系漂白剤(えんそけいひょうはくざい)、洗剤などを 紹介(しょうかい)しています。
- ▶ 次亜塩素酸(じあえんそさん)ナトリウム液(えき)の 作り方を 紹介(しょうかい)しています。



### Q4 感染防止対策(かんせんぼうしだいたく)を 学(まな)ぶには？

港区では、感染防止対策を まとめた動画(どうが) 「みなと新型コロナ感染症対策オンライン研修(けんしゅう)」を 区の ホームページで 公開(こうかい)しています。  
ぜひ 見てください。

