

えにわ 感染対策チームだよりVol.6

新型コロナウイルス対策 ～家庭における感染対策のすゝめ～

新型コロナウイルスは、唾液、痰、鼻水の中に混じっています。ウイルスを含む飛沫が直接的に目・鼻・口の粘膜についたり、汚れた手で目・鼻・口の粘膜を触ることで感染します。また、ウイルスは便の中にも混じっているため、トイレを介して感染する可能性もあります。

そのため、基本的な感染対策に加えて家庭内での取り組みも大切です。



衣

1) タオルの共有はしない

- ・トイレ後に手を拭くタオルは手洗いが不十分な場合、排泄物で汚れている恐れがあります。家族での共有を避けた方が良いでしょう。
- ・洗顔などで使用するタオルは、目・鼻・口の粘膜に触れる機会があるため、家族での共有を可能な限り避けます。



2) 洗濯時のポイント

- ・衣類、タオル類、寝具に排泄物での汚れがなければ、洗濯洗剤でいつもの洗濯を行います。
- ・排泄物での汚れがある場合は、大まかな汚れを取り除き、次亜塩素酸ナトリウム※で浸けおきを行います。その後、洗濯洗剤でいつもの洗濯をしましょう。



※消毒剤にはハイター®やブリーチ®など『塩素系』の消毒剤が効果的です。

食

1) 食事の時はお喋り禁止

- ・食事中にお喋りをする事で、ウイルスを含んだ唾が口の中に入る恐れがあります。食事中はお喋りをしないこと、お喋りする時はマスクをつけることが大切です。



2) 歯磨きの時にも注意

- ・歯ブラシや歯磨き粉には、唾液がつきます。家族で共有していると、家族の1人が感染者になった場合に感染源になる恐れがあります。歯ブラシはもちろん、歯磨き粉も1人1本あると理想的です。



住

1) 換気の方法

- ・茶の間など家族が集まる部屋の換気は、家族が集まっている間だけ、1時間に1～2回、5分程度行います。個室で1人で過ごす時は、換気の必要はありません。
- ・トイレは、常に換気扇をつけておくといいです。



2) 家族の共有スペースの使い方

- ・家族の手がよく触れる場所（ドアノブ、テーブル、トイレなど）は、1日に1回程度、アルコールまたは次亜塩素酸ナトリウムでの消毒を行います。



- ・トイレは排泄物で汚れている空間です。トイレに本や新聞、携帯電話を持ち込むことは止めましょう。

フタを閉めてから流してください

- ・トイレの水を流す時は、汚い水が跳ねたり、小さな飛沫が発生しないように、蓋を閉めましょう。

3) ごみの処理方法

- ・鼻水や唾のついたティッシュやマスクは、ビニール袋に入れて密閉し「燃えるゴミ」として捨てます。



《体調の悪い家族がいる時》

発熱や咳などの風邪症状が出た時は、寝室を分けたり、食事の場所や時間を分けるなど、可能な限り他の家族との接触を控えることも感染予防につながります。

文責：感染管理認定看護師 嶋貴 祐子

えにわ感染対策チーム **こびりんず**

代表 樋口 秋緒（恵み野訪問看護ステーション「はあと」）

問合せ先 連携センターりんく（恵庭市在宅医療・介護連携支援センター）

☎ 0123-36-0101