

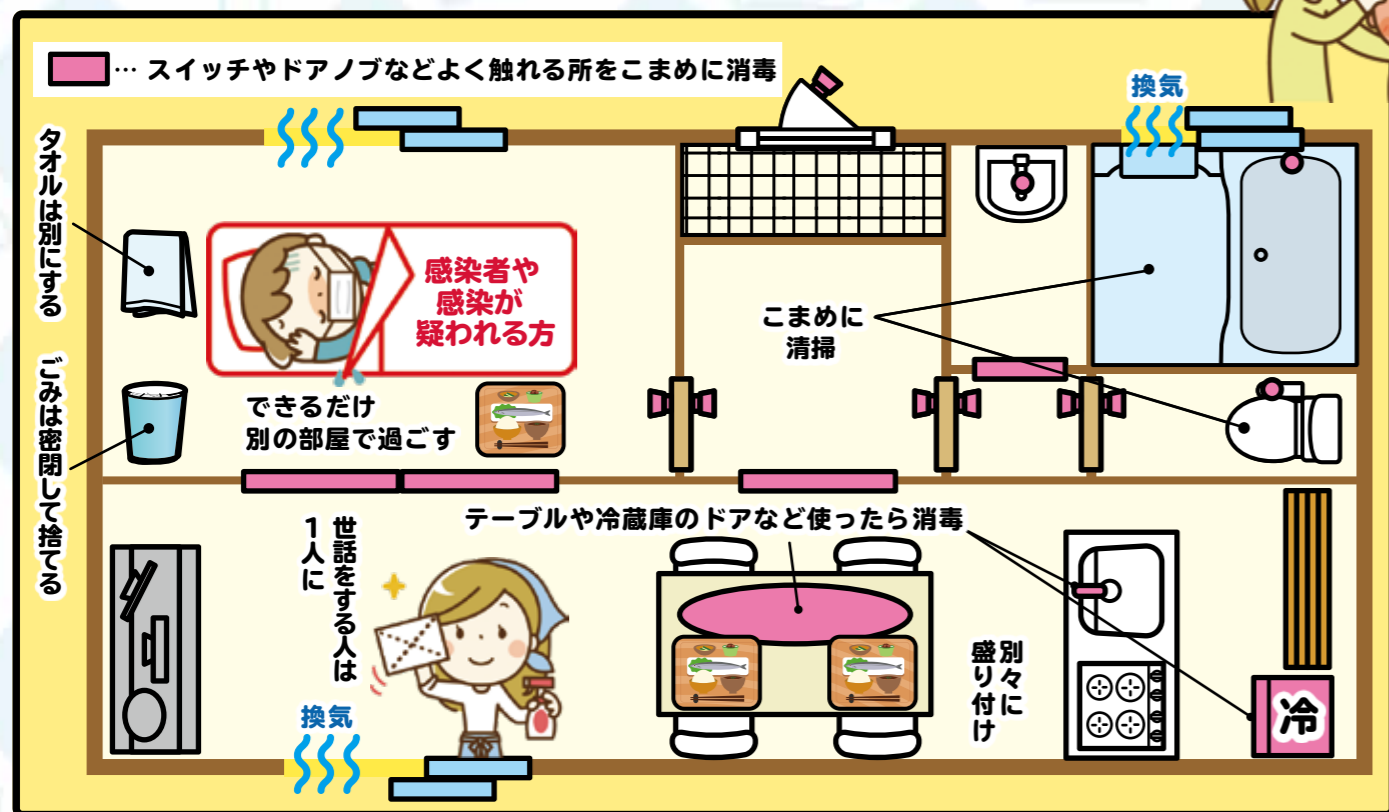
### ③感染を拡大させないためには

感染者や感染の疑いがある方と接触した場合は、感染が疑われるため、感染防止の対策を行わないと家族へ感染症を拡大させてしまう恐れがあります。健康観察期間は、感染者と接触後14日間といわれていますので、感染していないことが確認できるまでは、家族も含め不要不急の外出を控えて、「家庭内でできる感染症の拡大防止対策」を行い、経過を観察することが家庭内や外部への拡大防止につながります。

### ④家庭内でできる感染症の拡大防止対策

家庭内で感染者が発生してしまった場合や、感染が疑われる場合は、家庭内での感染拡大を防ぐため、以下の対策を実施しましょう。

- 1 感染が疑われる方は、外出を控え、個室による生活を送り、極力部屋から出ないようにしましょう。  
(食事や睡眠も家族と別にしましょう)  
また、なるべく家族が同じ部屋で過ごす時間を短くし、個別の部屋で過ごしましょう。
- 2 家庭内でも全員がマスクを着用しましょう。マスクを外した後は、手洗いを徹底してください。
- 3 アルコールなどによる手指消毒やうがい、手洗いをこまめに行いましょう。
- 4 換気を十分に行いましょう。換気はこまめに行い、1時間あたり5~10分が目安です。
- 5 共用部分のトイレや洗面所などを使用した際には、こまめにアルコールなどによる消毒を行いましょう。
- 6 感染が疑われる方のお世話は、基礎疾患のある方や免疫力の低下している方、妊婦の方は避けましょう。
- 7 衣類の洗濯は家族の分とまとめて洗っても大丈夫ですが、嘔吐や下痢により、汚染されたものは別々に洗い乾燥させましょう。
- 8 食器や箸、スプーンなどは共用しないようにしましょう。食器などは分けて洗う必要はなく、通常どおり洗うことができます。
- 9 もし、新型コロナウイルス感染症に感染してしまった場合は、保健所にて行動歴や濃厚接触者の調査が行われます。疑いがある方が発生した場合は、「いつ」「どこで」「誰と」「何をしていた」のかを日を追って記録しておくことで調査をスムーズに進めることができます。



問 健康づくり増進課

最近、新型コロナウイルス感染症の一番多い感染経路は、家庭内感染です。家庭内は主に家族と生活しているため、外出先で他の人と接するときのような感染症対策を、万全にしていない場合が多いです。

そのため、家庭内で一人でも感染者が発生した場合、同居の家族にも容易に感染する可能性があります。感染症の拡大を防止するためには、家庭内の誰かが感染したときや感染が疑われるときのために、普段から家庭内でも感染症への対応や、流れをイメージして感染拡大の防止を図っておく必要があります。もしものときに備え、感染してからではなく、感染する前に家庭内で話し合っておきましょう。

### ①もしかして感染しているかも!?

発症の初期に高熱が出たが、その後、熱が下がったため、症状が改善されたかと思いき、普段どおりに行動すると、他の人へ感染させる場合があります。



STOP!

自分だけで判断しないで!

高熱が出た場合、新型コロナウイルス感染症が疑われるため、「帰国者・接触者センター」への電話相談や、かかりつけ医がある場合は電話連絡のうえ、診察をしてもらいましょう。

新型コロナウイルス感染症は、発症の2~3日前から感染力が強くなる場合があると報告されています。もし、感染者や感染が疑われる方と接触した経緯がある場合は、感染する可能性があります。

STOP!

外出を控えて!

感染の疑いがある状態で普段どおりの生活を送った場合、他の人へうつす可能性があるため、注意が必要です。

### ②家庭外へ感染させないためには?

家庭内で感染者が発生した場合、保健所による積極的疫学調査(濃厚接触者の特定や、行動歴の調査)が行われます。

STOP!

濃厚接触者となった方は外出の自粛を!

同居の家族で感染者が発生した場合、家族は「濃厚接触者」となる可能性が高く、その状態で外出することは、感染を拡大させてしまう恐れがあります。「濃厚接触者」となった場合は、同居の家族についても、不要不急の外出は自粛をお願いします。また、「濃厚接触者」が、PCR検査の結果が陰性であった場合でも、感染者との最終接触日から14日間は健康観察が必要となります。自宅で健康観察し、不要不急の外出は自粛をお願いします。