

1. 日常的な対策



定期的な換気を

帰宅後、食事の前、
トイレの後には手洗いを



家族全員で毎朝健康チェック！

- ・検温
- ・いつもと違うところは？喉は痛くない？鼻水は？

食料や日用品について、災害や荒天が続くときなど
と同様の備えをしておきましょう

2. 体調不良者（または「感染の可能性のある者」）が 発生したとき

現在流行しているオミクロン株は、感染力が高く、潜伏期間が短いといった
特性があり、感染が広がるスピードが極めて速いことから、症状があるまたは
感染の可能性のある家族がいる場合は、陽性になった場合を想定して、感染予
防対策をすることが効果的です

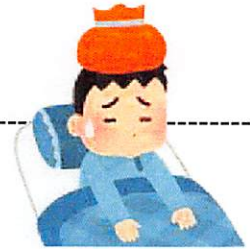
家庭内で体調不良者がいる場合・・・

- ・本人も家族も、自室以外ではマスク着用
- ・本人は仕事や学校等を休む。家族は、職場
や学校と相談を
- ・念のため家庭内で部屋を分ける（個室が
難しい場合は、極力距離を置き、可能な
限り近づかない）
- ・ハイリスク者（高齢者や基礎疾患を有する
者等）との接触を控える
- ・家族も症状がある場合は、医療機関を受診



3. 家庭内に感染者が発生したとき

- 家庭内での感染対策をしましょう
(家庭内で部屋を分けましょう。また部屋を分けることが難しい場合は極力距離を置き、可能な限り近づかないようにしましょう)
- 自室以外はマスクを着用しましょう
- 毎日健康観察をしましょう



感染者

- 仕事や学校は休みましょう

感染者以外の家族

- 学校や職場に濃厚接触者となった旨を連絡しましょう
- ハイリスク者（高齢者や基礎疾患がある者等）との接触を控えましょう
- 症状がある場合はかかりつけ医か健康相談センター（☎0120-501-507）に相談しましょう

家庭内でできる9つの対策！

部屋を分ける



マスクの着用



手の触れる部分の消毒



こまめに手洗い



窓を開けて換気



食事は距離をとる (感染者は別室で)



洗濯物

感染者以外の家族は、使い捨て手袋を使うなど、直接手が触れないように扱う（普通に洗います）

ゴミ

感染者以外の家族が使い捨て手袋を使うなど、直接手に触れないようにする。袋をしっかりと縛り3日程度放置してから処分



日常からの常備食



自宅療養に備えたご家庭での準備

御自身や御家族が感染した場合に備え、
解熱剤や食料等の用意を普段からしておくことが大切です（3日間程度）。

〈お薬など〉

解熱剤や風邪薬・胃腸薬・普段お使いの薬

体温計・冷やすもの（氷枕、水枕など）

* 体温計の電池残量の確認も忘れずに！



〈食べ物〉

米・乾麺・レトルト食品・缶詰

水（目安：1日3ℓ）・スポーツ飲料

パックご飯・レトルトのおかゆ・即席スープ・カップ麺

ゼリー飲料・常温保存できるカップゼリー・菓子・のど飴など

* 喉が痛くても必要な栄養を補えるもの、自分が好きな食べ物を用意しておきましょう

* 乳幼児用の粉ミルクや離乳食、高齢者用の食事等、必要に応じて用意しておきましょう

* 発熱や下痢・嘔吐時は脱水症状になりやすいため、水分補給を最優先に！



〈日用品〉

ティッシュペーパー・トイレトペーパー・衣類洗剤

台所洗剤・ビニール袋・生理用品・割り箸・使い捨て食器・充電器



〈感染防止に必要なもの〉

マスク・使い捨てゴム手袋・ゴミ袋・石けん

アルコール消毒液（手指消毒等）・塩素系漂白剤（施設等）



参考 厚生労働省：新型コロナウイルス感染症 陽性だった場合の療養解除について、農林水産省：災害時に備えたストックガイド

自宅療養時にはご希望の方へ「自宅療養セット」を配送しておりますが、
配送日数を要することや、希望者が多い場合には配送がさらに遅れることが
ありますので、ご準備をお願いします。

