

新型コロナウイルス感染者(疑われる方)の同居者の方へ

発行:熊本市保健所 2021. 2. 1 第1版

このチラシは、感染者(感染が疑われる方)のご家族や同居されている方が、感染者のケアをする際に気をつけていただきたいことをまとめています。ひとつひとつ丁寧に行うことで感染拡大を防ぐことができます。

看護の準備

▶生活空間は別々に

- 生活空間を分け、感染者が療養する部屋とは別室にしてください(感染者用の個室にしてください)。
- 食事や寝るときも別室にしてください。
- 子どもがいる場合や部屋を分けられない場合は、少なくとも2m以上の距離を保ち仕切りを設置する、食事を一緒にとらない、就寝時には頭を互い違いになるようにして就寝するなどの感染防止対策を行ってください。
- 感染者が使う日用品(食器・衣類・タオル・シーツなど)は共用しないでください。

▶服用中のお薬

感染者が服薬中のお薬がある場合、自宅療養中にお薬が不足することがないように病院とご相談の上、余裕を持って2週間分程度を目安にご準備をお願いします。

▶食料

- 主食(お米やうどん、シリアルなど食べやすいもの)
- 菓子類
- ゼリー状栄養補助食品
- レトルト食品、インスタント食品
- 缶詰(果物など)
- 冷凍食品(火にかけるだけのうどんなど便利です)
- 経口補水液(スポーツ飲料など)

▶食器・日用品・衛生用品(除菌ペーパーなど)

- 使い捨ての食器(紙食器・紙コップ・割箸など)
- ティッシュペーパー
- トイレトペーパー
- 体温計
- 生理用品
- せっけん、アルコール手指消毒剤
- 汗拭きシート
- 塩素系漂白剤
- 使い捨てマスク
- 使い捨て手袋
- レジ袋サイズのビニール袋
- ゴミ袋サイズのビニール袋

生活上の注意

▶感染者との接触をできるだけ避ける

- 感染者のお世話をする場合は、できるだけ特定の方が行うようにしてください。
- 感染者との会話は電話で行うなど、感染者との接触は最小限としてください。

▶マスク着用と手洗い

- 室内であっても同居者全員がマスクを着用し、こまめに手洗いしてください。
- 洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。
- マスクの表面は触れないようにし、外す場合は、ひもをつまんで外しましょう。また、外した後は、石鹸で手を洗うかアルコール消毒をしましょう。

▶部屋の換気・湿度

- 定期的に部屋の換気をおこなってください
- 加湿器を稼働させる又は濡らして絞ったバスタオルをかけておくなどして部屋を加湿してください。

▶食事

- 食器や箸は感染者と共用しないでください。
- 食事を感染者に渡す場合や使用済食器を回収する場合には、ビニール手袋とマスクを着用するとともに、対面を避け、感染者の部屋に“置き配”してください。
- 使用済食器を洗浄する際は、工程を分け市販の食器用洗剤で洗浄してください。
- 使い捨ての食器(紙食器・紙コップ・割箸など)を使用し毎回捨てるのも有効です。

▶トイレ・洗面・ドアノブ

- 共用部であるトイレや洗面台を感染者が使用した場合は、感染者が触れたトイレ(便座やペーパーホルダーなど)、洗面台(蛇口)、ドアノブなどを70%以上のアルコールで拭くか、0.05%の次亜塩素酸ナトリウムで拭いた後水拭きしてください。
- タオルは共用しないでください。

▶風呂

- 感染者が入浴する場合、最後に入浴してください。
- 使用後の浴室は家庭用洗剤で洗浄してください。また、ドアノブなど接触した部分の消毒も忘れずに。

▶洗濯

- 洗濯物は感染者が自室で袋にまとめてください。
- 衣類を感染者に渡す場合や洗濯物を回収する場合には、ビニール手袋とマスクを着用するとともに、対面を避け、感染者の部屋に“置き配”してください。
- 衣類やシーツを洗濯する場合は、工程を分け、通常の衣類用洗剤で行い、しっかりと乾燥させてください。

ゴミ（鼻をかんだティッシュなど）の取り扱い

- ゴミ箱には直接捨てず、ゴミ袋をかぶせてください
- いっぱいになる前に早めにゴミ袋をしぼり封をしてください。
- 封入の際には、ゴミが直接手に触れないよう注意してください。
- 廃棄（ゴミ出し）は療養後に一般ごみとして廃棄してください。
- 取扱後は手洗いを徹底してください。



外出はできるだけ避けてください

- 感染者本人は外出することができません。
- 同居の方（濃厚接触者）も外出はできるだけ控えてください。
- 必要な医薬品・食料・日用品・衛生用品などを購入するために外出する際はマスクを着用し、こまめに手を洗って下さい。
- 発熱、咳、息苦しさなどの症状があるときは、外出を控え、熊本市保健所にご相談ください。

感染者の健康観察

- 感染者ご本人に対しては、熊本市保健所又は熊本県療養支援センターが1日2回電話による健康観察（健康状態の確認）を行います。

- 感染者ご本人に次のような症状の変化がみられた場合は、熊本市保健所にご連絡ください。


- ・ **体温の上昇**
- ・ **SpO2（経皮的動脈血酸素飽和度）が95%以下**
- ・ **[表情・外見]** 顔色が明らかに悪い、唇が紫色
- ・ **[呼吸]** 息が荒くなった（呼吸数が多くなった）、急に息苦しそう、少し動くと息があがる、胸の痛みを訴える、横になれない、座らないと息ができない、肩で息をしている、ゼーゼーしている
- ・ **[意識]** ぼんやりしている（反応が弱い）、もうろうとしている（返事がない）
- ・ 咳やたんが、ひどくなっている
- ・ 起きているのがつらそう
- ・ 下痢が続いている（1日3回以上の下痢）

濃厚接触者の健康観察

- 濃厚接触者に対しても熊本市保健所又は熊本県療養支援センターが1日1回電話による健康観察を行います。
- 期間は、陽性者との最終接触から14日間です。
- 下記のチェックシートに日々の体調を記録（メモ）してください。

日にち	体温(℃)	症状（異常有は✓）					その他
		咳	息苦しさ	咽頭痛	味覚障害	嗅覚障害	
例 11/12	36.7	✓	✓				下痢、倦怠感
1	/						
2	/						
3	/						
4	/						
5	/						
6	/						
7	/						
8	/						
9	/						
10	/						
11	/						
12	/						
13	/						
14	/						

体調の変化などが気になるときは



熊本県療養支援センター

(電話番号は個別にお知らせします)

熊本市保健所新型コロナウイルス感染症対策課

096-364-3316