

～大切な人を守るために～ 家庭で出来る新型コロナウイルス感染症予防

最近、家庭内感染者数の増加は、無症状の濃厚接触者※の家族に対して積極的に検査をしていることも影響しています。

家庭内には、マスクをしない、空間が狭い、同じものを共有することが多いなど、感染症が広がりやすい特徴があります。

新型コロナウイルス感染症は、陽性でも無症状・軽症の方が多いですが、周囲へのさらなる感染拡大を防止するために、普段から家庭においても感染予防についてご協力をお願いします。

※マスクをつけないで、同じ空間で会話や共用物を触るなど、感染の可能性がある人

1 家の外で感染しないようにしましょう



マスクを外しての会話（例：近距離（1m）での飲食や喫煙時）を避けましょう。

トイレの後や食事の前の手洗い（消毒）をしましょう。

2 家の中での感染予防 ～5つの工夫～



家に帰ったら手を洗いましょう。

換気をしましょう。

他の人の食べ残しを食べないようにしましょう。

直接口をつけるもの（スプーンなど）の共有（回し飲みなど）は避けましょう。

みんなで一緒に使うもの（歯磨きコップなど）は、使用後によく洗いましょう。



◀ 港区では、基本的な感染防止対策を分かりやすくまとめた研修動画を作成し、「みなと新型コロナウイルス感染症対策オンライン研修」をホームページで行っておりますので、ぜひ一度、ご覧ください。

3

体調が悪くなった場合に行うこと



- かかりつけ医に相談しましょう。
- タオルの共用は避けましょう。
- 換気（2方向の窓を開けるなど）を定期的に行いましょう。
- シャワーやお風呂は体調が悪い人が最後に入りましょう。
- 可能ならば部屋を分けましょう。
- 来客はお断りしましょう。
- 適切な距離をとりましょう。
- 互いにマスクを着用しましょう。
- ティッシュ等のごみを捨てる時はごみ袋をしばりましょう。

4

体調不良になった場合に備えて事前に準備しておくもの



- 水分補給のための飲料水**（例：ミネラルウォーターやスポーツドリンクなど）
- 簡単に食事がとれるように、**保存がきく食べ物**（例：カップラーメン、缶詰など）

5

よくある質問



- Q 1 食器や衣類は分けて洗う必要はありますか？**
A 1 分けて洗う必要はありません。
- Q 2 部屋の消毒は必要ですか？**
A 2 おう吐や便などの付着があった場合は洗剤や消毒液で消毒します。
- Q 3 車で外出するときは車内でもマスクをしたほうがいいですか？**
A 3 同乗者がいる場合は、マスクをして窓を開けて換気をしましょう。

作成

みなと保健所 03-3455-4461※
 企画課新型コロナウイルス感染症対策担当 03-3578-2057※
 ※ 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）

令和2年12月1日時点

