

# 家庭内でご注意いただきたいこと

## 感染予防の基本

### ○こまめに手を洗いましょう

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。

### ○定期的に換気してください。

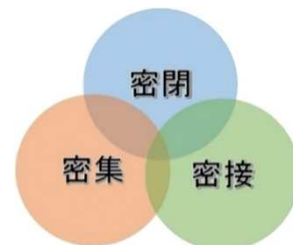
共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気をしましょう。

### ○密閉、密集、密接になる場面では、家庭内でもマスクを着けましょう。

マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。(アルコール手指消毒剤でも可)

### ○咳やくしゃみが出る時は、ハンカチやひじなどで口を覆いましょう。

接触感染を防ぐため、手を使わないようにしましょう。



## このほかにご注意いただきたいこと

### ○近距離での会話や大きな声を出すことを控えましょう。

### ○食べ物や飲み物、食器の共用は避けましょう。

・大皿で食わず、あらかじめ小皿で小分けにしましょう。

### ○タオルや歯磨き粉などの共有を避けましょう。

### ○共有部分(ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など)は、アルコール消毒液又は薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。

・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください。(目安となる濃度は0.05%です(製品の濃度が6%の場合、500mLの水にペットボトルのキャップ約1杯分です。))。

### ○トイレや洗面所は、通常の家計用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。

・タオル、衣類、食器、箸、スプーンなどは通常の洗濯や洗浄でかまいません。  
・他の家族のものと分けて洗う必要はありません。

# 体調が悪くなったとき

## 部屋を分けましょう

○個室で過ごしましょう。食事や寝るときも別室としてください。

- ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
- ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ・タオルや食器などは他の家族と分けましょう。

○トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。  
また、同居者がいる場合、入浴は最後にしましょう。

## マスクをつけましょう

○体調が悪いとき、咳やくしゃみが出るときはマスクをつけましょう。

## ゴミは密閉して捨てましょう

○鼻をかんだティッシュや使用後のマスク等はすぐにビニール袋に入れ、  
室外に出すときは密閉して捨ててください。

共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気をしましょう。

## 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

○体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般  
的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。

- ・糞便からもウイルスが検出されることがあります。

## 風邪症状や発熱、味覚・嗅覚に違和感が出たら

「発熱・帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

地区	電話(24時間対応)	ファクシミリ(平日8:30~17:15)
東部地区(鳥取市保健所内)	0857-22-5625 (8:30~17:15)	0857-20-3962
	0857-22-8111 (上記の時間以外)	
中部地区(倉吉保健所内)	0858-23-3135、3136	0858-23-4803
西部地区(米子保健所内)	0859-31-0029	0859-34-1392



鳥取県

LINE公式アカウント  
鳥取県新型コロナウイルス対策  
パーソナルサポート

鳥取県  
新型コロナウイルス感染症特設サイト

防災トリピー  
Twitter