

④

自宅待機時の注意事項

○公共交通機関の利用は控え自宅で過ごしましょう

◆職場への出勤や学校への登校、福祉サービスなどの利用や公共交通機関の利用は控え、自宅で過ごしましょう。

○マスクを着用しましょう

◆マスクは常に着用しましょう。マスクがない場合に咳やくしゃみをする時は、口と鼻をティッシュなどで覆いましょう。その後は、流水と石鹸で手を洗うかアルコール消毒液で手指の消毒をしましょう。

◆マスクの表面には触れないようにし、マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。

○部屋を分けて過ごしましょう

◆ご家族など同居されている方とは部屋を分けて過ごし、食事や寝る時も別の部屋にしましょう。

◆部屋を分けることが難しい場合には、2 m以上の距離を保つことや仕切り・カーテン等で飛沫による感染を少しでも減らすことができます。

○こまめに手を洗いましょう

◆こまめに石鹸で手を洗うもしくは、アルコール消毒液で手指の消毒をしましょう。

◆使用するタオルは専用のものでし、ご家族などと共有しないでください。

○部屋の換気をしましょう

◆居住している部屋は、定期的に換気をしましょう。

○ゴミは密閉して捨てましょう

◆使用したマスクやティッシュは療養している部屋のゴミ袋に入れ、それらに触れないよう、口をしっかりと縛って捨ててください。

○健康状態を毎日確認しましょう

◆毎日朝夕2回体温測定をしましょう。

体調や症状が悪くなった時には、速やかにかかりつけ医（結果が判明するまでの間）又はお住いの市町村が管轄する保健所・厚生センターの帰国者・接触者相談センター窓口（※）に連絡をしてください。

《ご家族などが注意すること》

○お世話をする人を可能な限り限定しましょう

- ◆可能であれば、お世話をする人を1人決めましょう。
- ◆心臓や肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などは、待機中の方のお世話をしないでください。
- ◆ご家族など同居されている方も、毎日朝夕2回体温測定し健康状態を確認するとともに、不要不急の外出を避けてください。
- ◆咳や発熱などの症状がみられた時には、かかりつけ医の指示に従ってください。

○お世話をする時はマスクや手袋を着用しましょう

- ◆待機中の方が過ごす部屋に入る時は、マスクを着用しましょう。
- ◆こまめに石鹸で手を洗う、もしくは、アルコール消毒液で手指の消毒をしましょう。
- ◆嘔吐物などの汚染物を処理する時は、手袋を着用しましょう。

○定期的に換気をしましょう

- ◆待機中の部屋、共有スペースや他の部屋も、定期的に換気をしましょう。

○待機中の方や家族がよく触れる場所を清掃・消毒しましょう

- ◆共用部分（ドアノブ、スイッチ、手すりなど）は、市販の家庭用塩素系漂白剤（主成分が次亜塩素酸ナトリウム。製品に表示されているとおり希釈）で拭いた後、水拭きしましょう。
- ◆トイレや洗面所は、通常の家用品洗剤で清掃し、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。

○待機中の方が使った衣服やタオル、シーツなどを洗濯しましょう

- ◆衣服やタオル、シーツなどを取り扱う際は手袋とマスクを着用し、一般的な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしてください。

○ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆使用したマスクやティッシュ、手袋などを捨てる時は、他の人がそれらに触れないよう、ゴミ袋の口をしっかりと縛って捨ててください。

※ 帰国者・接触者相談センター

富山市保健所（428-1152）

新川厚生センター（0765-52-2647）

新川厚生センター魚津支所（0765-24-0359）

中部厚生センター（076-472-0637）

高岡厚生センター（0766-26-8414）

高岡厚生センター射水支所（0766-56-2666）

高岡厚生センター氷見支所（0766-74-1780）

砺波厚生センター（0763-22-3512）

砺波厚生センター小矢部支所（0766-67-1070）