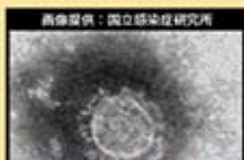


自分と
家族が

感染しないために

家の中に“ウイルスを持ち込まない”

新型コロナウイルスの特性



「アルコール消毒液がなくて不安」
でも…

「SARS」と似ている **石けん(界面活性剤)で対策できる!**



イメージ

※新型コロナウイルスではまだ実験で確認されていません

- ドアノブなどの拭き掃除はどうすればいい? → **家庭用の中性洗剤**が使える
- 消毒液の作り方 (国立感染症研究所「SARSに関する消毒 三訂版」) → **約1リットル**のぬるま湯に **5~10cc**程度以上の**台所用合成洗剤**を加える
- 次亜塩素酸ナトリウムの効果は? → **効果ある 中性洗剤でもよい**

ほかの対策は?

- 服は**通常**の洗濯でいい? → **OK**
- **上着・かばん**も消毒が必要? → **過度に心配する必要はない**
(自分しか使っていない
衣類や物を介した感染は考えにくい)
- **うがい**はどれくらいすればいい? → **効果はわからない**
- **加湿**に効果ある? → **効果はわからない**
- **タオル**を家族で使ってもいい? → **OK**
(家族に疑わしい症状が出たら分ける)

☆お知らせ☆

休日当番日: 3/20(金) 4/5(日)

お薬手帳提示のお願い

他医院処方薬との重複チェック、災害時の内服確認のため、来院時は毎回お持ちください。

“外出中”に感染しない

マスクがない! どうすればいいの?

布製マスクの効果は?

ハンカチと同じ
せきエチケットとして使う

布製マスクの洗い方は?

ハンカチと同じ
通常の洗濯で OK

マスクは…

- ✓ 感染した人が ウイルスを拡散するのを防ぐもの
- ✓ 予防の効果は限定的
 - 目からも感染の可能性
 - 手で 目・鼻・口を触ることで感染する (無意識に触ってしまうので注意!)

外出で避けるべき場所は?

空気が入れ替わりにくい場所で
多くの人が近くで話し続けるような環境

➔ 空気の入れ替えができていない場所は
怖がり過ぎなくてよい

高齢の親が家に閉じこもっていて心配

屋外で感染することは考えにくい
適度な運動・バランスの良い食事・十分な睡眠で
抵抗力をつけることのほうが大切

満員電車でつり革・手すりを握っても大丈夫?

顔を触らないように注意・十分な手洗いを

満員電車で窓を開けて換気をした方がいい?

可能であれば 窓を開けて換気を

✧お知らせ✧

休日当番日：3/20 (金) 4/5 (日)

お薬手帳提示のお願い

他医院処方薬との重複チェック、災害時の内服確認のため、
来院時は毎回お持ちください。

自分と
家族が

疑わしい症状が出たら… どうすればいい？

かぜ・インフルエンザとの見分け方は？

明確な症状の違いはなく **見分けるのは難しい**

4日間 様子を見ないといけない？

つらい時には相談を

【相談の目安】・かぜの症状や37.5℃以上の発熱 **4日以上**
(高齢者・基礎疾患のある人などは2日程度)
・強いだるさ、息苦しさ

【電話相談先】帰国者・接触者相談センターまたはかかりつけ医

市販薬を飲んで大丈夫？

- 市販薬 (いつ何を飲んだか記録)
- ✕ 残っている処方薬 (抗生物質など)

家族に具合の悪い人が出たら…気を付けるポイントは？

基本的にインフルエンザのときと同じ

- ✓ 具合の悪い人は別室に
- ✓ 本人と世話する人はマスクを
- ✓ 換気をする
- ✓ 食事は？ → 別の部屋で 食器の共有を避ける
- ✓ 洗濯は？ → 一緒にOK
- ✓ 入浴は？ → 入る場合は 具合の悪い人が最後
触れたところは掃除

重症化しやすい人とは？

- 高齢者
- 基礎疾患のある人