

## 別紙1 (家庭内における感染防止の実践例)

### 【換気, 湿度】

- こまめに換気をしましょう。(1時間ごとに5~10分又は常時窓を少し開けておく)  
台所や洗面所などの換気扇を常時運転することでも、最小限の換気量は確保できます。
- 18℃を目安に室温が下がらないよう暖房器具を利用しながら、窓を少し開けましょう。  
暖房器具の近くの窓を開けると、入ってくる冷気が温められるので、室温低下を防ぐことができます。
- 湿度の管理をしましょう。(加湿器を使った保湿を。目安は50~60%)

### 【家に帰ったら】

- うがい、水と石鹸で30秒以上の手洗い、顔も洗いましょう。
- 手指消毒は、15秒以上かけて手に擦り込む(指先や手首も)ようにしましょう。
- 使用した不織布マスクは、部屋に入る前に捨てましょう。
- 衣服も、すぐに着替えましょう。

### 【食事】

- 食事の前には、手洗い・消毒をしましょう。
- できれば、別々のテーブルにする、時間をずらす、真正面は避け、横並びに座るなど、工夫しましょう。
- 食事は短時間で会話を控えましょう。
- 料理は、大皿は避け、個々に盛り付けましょう。
- 取箸は使い回さずに最初に取り分けましょう。
- 食器や箸、スプーンなどの共用は避けましょう。
- 普段、会わない人との会食は避けましょう。

### 【広げない】

- 共有部分(トイレ、ドアノブ、電気スイッチなど)を1日1回以上、消毒しましょう。
- トイレ、キッチン、洗面所でのタオルの共用を避けましょう。(ペーパータオルの活用)
- 歯ブラシは個別に保管しましょう。コップは別々のものを使いましょう。
- トイレでは、蓋を閉めてから水を流しましょう。

### 【消毒, 手洗い】

- 拭き終わった雑巾は、パタパタさせず静かに内側に包み込みましょう。
- 拭き掃除は、一方向に行いましょう。
- アルコール消毒の場合、乾いた雑巾を使いましょう。(濡れ雑巾は濃度低下)
- 帰宅時、出社/退社時、食事の前、トイレの後には、手洗い・消毒をしましょう。
- 携帯電話やスマートフォンは、家に帰ったら除菌シートなどで拭きましょう。
- 動物との過度な接触は控え、普段から動物に接触した後は、手洗い・消毒をしましょう。
- トイレが汚れた場合には、市販されている家庭用漂白剤等、またはアルコールできれいに拭きましょう。
- ゴミは密閉して捨てましょう。

### 【健康管理など】

- 毎朝の体温測定、健康チェックをしましょう。
- 発症した時のため、誰とどこで会ったかをメモしておきましょう。
- 体調が悪い家族がいるときは、家族全員がマスクを着用しましょう。(乳幼児、特に2歳未満は推奨されません。)また、迷わず、かかりつけ医又は積極ガードダイヤルに連絡しましょう。
- 接触確認アプリ、ひろしまお知らせQRを活用しましょう。
- 買い物は、できるだけまとめて行うようにして、外出機会を減らしましょう。
- 集中対策期間中は、面会の代わりにスマートフォン等を活用して、リモートで交流を保ちましょう。