

## 別紙 2

### 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秒以上手を洗いましょう。
- 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，時間をずらす，真正面は避ける，テーブルを別にするなど，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，広島コロナお知らせ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。
- 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。

### 【家族に発熱、咳などの症状が出たら】

- ・迷わず受診をしましょう ～かかりつけ医又は積極ガードダイヤル
- ・部屋を分け、個室にし、食事や寝る時も別室としましょう。
- ・定期的に換気し、共有スペースや他の部屋も窓を開け、換気をしましょう。
- ・ご本人は、極力部屋から出ないようにしましょう。  
トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限に。
- ・お世話はできるだけ限られた方で行いましょう。
- ・こまめに手洗い、アルコール消毒をしましょう。
- ・手で触れる共有部分を消毒しましょう。
- ・使用したマスクは他の部屋に持ち出さないようにしましょう。
- ・マスクの表面には手を触れず、外した後は必ず石鹸で手を洗うか、アルコール消毒をしましょう。
- ・汚れた衣服や、リネンは、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。
- ・ごみは密閉して捨てましょう。
- ・家族の方も仕事や外出は避け、毎日の健康観察を行いましょう。

## 2 季節の行事等における注意点

区分	行事例	注意点
密閉・密集・密接を伴うもの	入学式，入社式，成人式，卒業式など	・マスク，換気などの感染防止を徹底 ・人と人との間隔を十分確保
大人数での飲食を伴うもの	花見，歓送迎会，納涼会，クリスマスパーティ，忘年会，新年会，謝恩会，花火大会や初詣等の前後における飲食の場など	・飲食を伴わない開催を検討 ・飲食を伴う場合は，会話の際は必ずマスクを着用し，正面や真横を避けて座る ・屋内で開催する場合は，パーティションの設置など感染防止対策が徹底されている「積極ガード店」などを利用
他地域との往来を伴うもの	大型連休を利用した旅行，お盆や年末年始等における帰省，卒業旅行など	・感染リスクの高い地域への旅行（帰省）は控える ・なるべく混雑しない時間帯に，家族やいつもの仲間で行動