



# 続けていますか？ お家の中の感染予防策



新型コロナウイルスを含む感染症の拡大を防ぐには、家庭内にウイルスを持ち込まないこと、また家庭内感染のリスクを避けることが大切です。そこで今一度、お家の中の感染予防策について確認してみましょう。

## 「感染経路」はどのようなものがありますか？

新型コロナウイルスの主な感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です。感染を避け、大切な家族を守るためには、この2つの経路を絶つことが重要です。

### 飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳などから出るしぶき）を口や鼻から吸い込む。換気の悪い部屋では、飛沫が空中に長くとどまり感染しやすい。



### 接触感染

飛沫で汚れた箇所を触り、手についたウイルスが、口・鼻の粘膜から入る。



## 「感染予防策」にはどんな方法がありますか？

### ①手指衛生をしましょう。

手指衛生は、アルコール消毒、手洗いの2つの方法があります。

### 接触感染防止策



他の家族も触る場所を触れる前に消毒

#### アルコール消毒

玄関にあらかじめ手指消毒薬を置いておき、帰宅後、玄関で消毒することをおすすめします。また、リビングやダイニングなど、人が集まる場所に消毒薬を置いておくのも有効です。



玄関

リビング・ダイニング

#### 手洗い

手洗いのタイミングは、①帰宅後、②調理・食事の前、③トイレの後、④咳・くしゃみをした後に行ってください。



1

流水で手の汚れを洗い流す



2

石けんやハンドソープをよく泡立てた後、手のひら



3

手の甲



4

指先・爪の間



5

指の間



6

親指の付け根



7

手首の順に洗います

POINT  
水分が残っていると細菌やウイルスが付きやすくなる



8

流水で洗い流した後、ペーパータオルで水分を拭き取る

## ②換気 に気を付けましょう。

飛沫感染防止策

人が集まる部屋では、換気をして、部屋の中の空気を外に出し、外気を部屋の中に入れることが重要です。※誰もいない部屋、一人の時、就寝時などの場合、換気は不要です。

窓がある部屋では、2方向の窓を1回数分間程度、全開にしましょう。



POINT  
換気は30分に1回以上行う



◀ 窓が1つしかない場合、サーキュレーターや扇風機を風量強にして空けた窓の方向に向けましょう。

または、入り口のドアを開け窓とドアの間に空気の流れをつくりましょう。

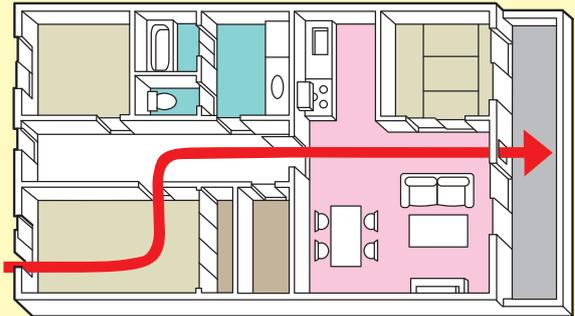
### 適度な湿度を保ちましょう

湿度は40～60%が目安です。換気しながらの加湿を心がけましょう。スチーム式加湿器使用や洗濯物の室内干し、こまめな拭き掃除などがおすすめです。



### 冬におすすめ『2段階換気』

換気の際に、直接冷たい空気が流れ込むと、より寒さを感じてしまいます。冷たい空気を入れないための方法として、「2段階換気」がおすすめです。下の図のように、人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れましょう。



### 寒い環境でも換気は大切

冬季など寒い環境では、寒さを避けようと換気がおろそかになりがちです。家族が集まるリビング・ダイニングでは室温を18℃以上に保ちながら、窓を少し開けて連続的に換気を行いましょう。

## ③咳エチケット を心がけましょう。

飛沫感染防止策

咳などの症状がある時には、飛沫感染を防ぐために家の中でもマスクを着用するなど、咳エチケットを行いましょう。



マスクをする

服や袖などで口と鼻をおおう

ティッシュなどで口と鼻をおおう

### マスクの取扱

#### ●使い捨てマスクの場合

マスク本体は触らず、ゴムひも部分を持ち、ふた付きゴミ箱に(またはビニール袋に入れ、口をしばって)捨てましょう。



#### ●布マスクの場合

洗濯用洗剤で手洗いするか、洗濯ネットに入れて洗濯機で洗いましょう。

洗った布マスクは清潔なタオルなどで水気を拭き取り、陰干しでしっかり乾燥させましょう。



POINT  
完全に乾燥させることで残ったウイルスも死滅する

あなたの行動ひとつで、あなた自身、そしてあなたの大切な家族の生命を守ることにつながります。①手指衛生、②換気、③咳エチケットの予防策を改めて実践しましょう。

監修：飯沼 由嗣 (金沢医科大学 臨床感染症学)  
企画：石川県立看護大学地域看護学  
(2021年1月制作)

動画「お家の中の感染予防策」

