

防ごう！家庭内感染

2021年9月3日

大津町立大津中学校

保健室

～ウイルスを家の中に持ち込まない・広げないために、家族全員が以下の内容にご注意ください～

1 帰宅時の手洗い

家に帰ったら、

「**まずは手洗い・うがい・アルコール消毒**」を習慣化する。
洗っていない手で顔（目・鼻・口）を触らない。



2 食事の注意

食事の**時間をずらし**、**静かに**食事をする。料理はできるだけ**小分け**にする。
食事は短時間で、会話は避けましょう。



3 タオルを共用しない

顔や体に触れる**タオルは個別**にする。
ペーパータオルを利用することも1つの方法です。



4 歯磨き

時間をずらして洗面台を使用する。歯みがき中は**話さない**。
歯みがきは『**口を閉じ**』、周囲に飛沫が飛び散らないようにする。
歯みがき等の**コップ共用を避ける**。歯ブラシ・コップを**離して保管**する。



5 定期的な換気をする

離れた**2か所の窓を開け**、扇風機やサーキュレーターを使用し、
家の**中から外に向けて**換気をする。



6 ドアノブやスイッチ、トイレ便座等をこまめに消毒

よく手が触れる場所は、**界面活性剤を含む家庭用洗剤**で拭き掃除か、**アルコール消毒液**
(できれば**70%以上濃度**)等で消毒する。

●よく手が触れる場所
ドアノブ、てすり、スイッチ、テーブル、トイレ便座など



7 家族に発熱等の症状がある場合

①**マスク**の着用 ②**2m以上**の距離を保つ ③こまめな**手洗い・消毒**
④**個室**で過ごす。トイレやお風呂など共有スペースは**最小限**で利用する。

