

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと ～8つのポイント～

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変) 令和2年3月1日版

部屋を分けましょう

- ◆ **個室にしましょう。** 食事や寝るときも別室としてください。
 - ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
 - ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ◆ **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しましょう。

感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

- ◆ 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

マスクをつけましょう

- ◆ **使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。**
- ◆ **マスクの表面には触れないようにしてください。** マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ◆ **マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。**
(アルコール手指消毒剤でも可)

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。

※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

こまめに手を洗いましょう

- ◆ **こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。** 洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

換気をしましょう

- ◆ **定期的に換気してください。**共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ◆ **共用部分（ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など）は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。**
 - ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
 - ・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください（目安となる濃度は0.05%です（製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25mlです。））。
- ◆ **トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。**
 - ・タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
 - ・感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- ◆ **洗浄前のものを共用しないようにしてください。**
 - ・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ◆ **体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、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。**
 - ・糞便からウイルスが検出されることがあります。

ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆ **鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。**その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

- ご本人は外出を避けて下さい。
- ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。

【沖縄県】PCR希望者検査の申込方法等について（令和3年6月末まで）

令和3年5月26日時点

検査機関 名称	検査 開始日	検査 申込方法	検査場所	受付時間	電話番号	検査費用
株式会社沖縄臨床 検査センター	実施中	電話連絡	①那覇市西3丁目7付近 （旧運転免許センター跡地） ②検査キットを自宅等に郵送	9-17時	098-917-1364	2,000円
沖縄民間ピーシー アール検査機構株式 会社	実施中	ネット申込（ http://oppl.jp ）	①那覇市内 ②検査キットを郵送	随時	HPからの問合せ	2,500円～
沖縄PCR検査セ ンター（ミカトレ ード）	実施中	①電話連絡 ②ネット申込（ http://okinawa-pcr.com ）	①那覇市松山二丁目2-13 ②検査キットを自宅等に郵送	①9-20時 ②随時	050-8880- 2391	2,000円～ 2,200円
株式会社沖縄環境 保全研究所	実施中	メール申込（ pcr-kensa@okhk.co.jp ） 詳細はHP参照 （ http://www.okhk.co.jp/mn-topics-list/193-pcr-2.html ）	①うるま市字州崎7-11 ②検査キットを自宅等に郵送	随時	メールのみ	8,500円～ （個別方式） 2,700円～ （プール方式）
（一財）沖縄県環 境科学センター	実施中	直接窓口対応 （ https://www.okikanka.or.jp/corona/index.html ）	浦添市字経塚720番地	平日 8:30～17:30	098-875-1941	4,000円
読売ジャイアンツ ス ポーツ健康検査セン ター	実施中	①来店検査 ②郵送検査 ③団体検査 （ https://covid-kensa-okinawa.com/ ）	沖縄県那覇市前島2-3-6 イースタービル1階	9:00～19:00	メールのみ	2,000円
株式会社AVSS （ACT Lab. 新型コ ロナウイルス民間検 査センター）	実施中	①ネット申し込み https://actlab.okinawa.jp/ ②直接現地受付	①沖縄県那覇市松尾1丁目 2-1 ②事業所等での採取に対応	9:30-11:30 13:00-15:00	ネットからの問合せ	2,000円

PCR 検査と健康観察のお願い -接触した可能性のある方へ-

新型コロナウイルス感染症陽性者と事業所への調査に基づき、会員様の中にも陽性者と接触した方、接触した可能性のある方もいらっしゃるにより、この文書を配布しております。

【健康観察】

- ① 10月1日以降、当事業所をご利用された会員様について、新型コロナウイルスに感染している恐れがあるため、健康観察ご協力をお願いします。また、直ちに出勤や登校を控えるなど、行動等に制限はありません。

② もし、下記症状が出た場合は、

沖縄県コールセンター(24時間対応:098-866-2129)に相談するか、接触の可能性ある旨を伝えたくて救急要請をして病院受診してください。

- ☐ 37.5度以上の発熱はないか(朝・夕の体温測定をお勧めします)
- ☐ 咳、鼻水、咽頭痛(のどが痛い)がないか
- ☐ 息苦しくないか
- ☐ いつもより元気がない、だるさがないか
- ☐ 筋肉痛、寒気、味覚・嗅覚障害(味やにおいがわかりにくい)がないか 等

- ③ 新型コロナウイルス感染者の一部は、症状がない方もおります。症状がない場合でも周囲にウイルスを排泄していますので、添付資料をご参考に自宅においても感染対策を徹底して頂きますようお願いいたします。

- ④ 県の補助事業で比較的安価に受検できる民間検査場が複数ございます。検査をご希望される方は、添付の資料をご参考に受検をご検討ください。

ご理解、ご協力の程、よろしくお願いします。