

# 如果您的家人疑似感染新型冠状病毒 在家需要注意的事项 ~八个要点~

(根据一般社団法人日本环境感染学会的概要修改) 2020年3月1日版

## 请将居室分开

- ◆ **单独使用房间隔离。**吃饭睡觉也要分别在不同的房间。
  - 有孩子的家庭，因房间少等无法分房隔离时，要保持两米以上距离，最好设置隔断或拉帘隔开。
  - 睡觉时请将头部位置互相错开。
- ◆ **本人尽量不要走出房间。**  
使用洗手间、浴室等共用空间要保持最低限度。

## 照顾感染者的家人尽量固定

- ◆ 避免让心脏、肺、肾脏患有疾病者，糖尿病患者，免疫力较低者，孕妇等照顾病人。

## 请佩戴口罩

- ◆ 用过的口罩不要拿到其他房间。
- ◆ 不要触碰口罩表面。摘口罩时请捏住松紧系带摘取。
- ◆ 摘掉口罩后必须用香皂、洗手液洗手。  
(酒精手指消毒剂也可)
  - \* 口罩弄脏时要马上更换清洁干燥的新口罩。
  - \* 没口罩想咳嗽或打喷嚏时请用纸巾等遮住口鼻。

## 勤洗手

- ◆ 请用香皂洗手液经常洗手，用酒精消毒。  
没洗过的手请不要触碰眼、鼻、口等。

## 请通风换气

- ◆ **定时给房间通风换气。** 共用空间及其他房间也要开着窗户保持通风。

## 手触摸到的共用部分请消毒

- ◆ **共用部分 (门拉手、把手、宠物围栏等) 用稀释的氯化漂白剂擦拭后，再用湿布擦拭。**
  - 附着在物体上的病毒会存活一段时间。
  - 家庭用氯化漂白剂，请确认成分是否是次氯酸盐，按说明的用量比例稀释后使用。(浓度大约是 0.05%。产品的浓度是 6%的情况下，3L (升) 水里倒入 25ml (毫升) 漂白剂即可。)
- ◆ **厕所洗手间和盥洗室洗脸盆，要经常用洗涤剂冲水洗净，使用家庭用消毒剂经常消毒。**
  - 毛巾、衣服、食器、筷子、勺子等通常洗净即可。
  - 感染者用的东西不必分开清洗。
- ◆ **洗净前的东西不要共用。**
  - 特别是毛巾、厕所、盥洗室洗脸盆、厨房等不要共用。

## 弄脏的床单毛巾类衣服要洗净

- ◆ **清理被体液弄脏的衣服、床单毛巾类时，要戴手套口罩，用一般家庭用洗涤剂洗净、彻底晾干。**
  - 曾经从粪便检测出病毒。

## 垃圾要密封后再扔掉

- ◆ **擤过鼻涕的纸巾要马上装入塑料袋，密封后才能扔到室外。之后马上用香皂、洗手液洗手。**

- 本人不要外出。
- 家人、同居者也要测量体温等观察健康状况，没有急需的情况避免外出，特别是有咳嗽、发烧等症状时，请不要去上班等等。