

健康だより

多摩立川保健所 2021 vol.2

- *新型コロナウイルス感染症…………… 1
- *こんな症状が突然起こったら、
脳卒中かもしれません！…………… 2
- *今日からできる食料備蓄…………… 3
- *屋内は原則禁煙です!!…………… 4

新型コロナウイルス感染症

～家庭内感染を広げないために注意して欲しいこと～

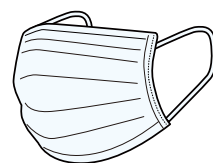
新型コロナウイルスの感染が続いており、家庭内で感染するケースが多くみられます。ご自宅内で過ごしていただく期間に、他の人に感染させないため、患者さんご自身が気を付けることや、同居の方やご家族に知っていただきたいことをご紹介します。

部屋を分けましょう

- ★感染者とご家族で生活空間を分けましょう
- ★ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう

感染者のお世話はできるだけ限られた方で

- ★基礎疾患のある方、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なるべく避けてください
- ★看病を行う人はなるべく1人に限定しましょう



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

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)

定期的に換気をしましょう

- ★窓を1時間に1回、5～10分程度開けましょう

手で触れる共用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、アルコールか、薄めた市販の漂白剤 (次亜塩素酸ナトリウム水溶液) (*) で拭きましょう
- ※漂白剤を使用した場合は、拭いた場所がさびないように、消毒後は水拭きしましょう

ゴミは密閉して捨てましょう

- ★ゴミ箱は感染者専用にしなさい
- ★鼻をかんだティッシュなどは、すぐビニール袋に入れ、密閉して室外に持ち出してください

汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ★体液で汚れた衣服、リネンは、手袋とマスクをつけ、熱湯消毒してから一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

発熱等の症状が出た場合

名称	電話番号	受付時間
東京都発熱相談センター	03-5320-4592	24時間 (土日・祝日を含む)

※かかりつけの医療機関がある場合には、先ずはかかりつけの医療機関に電話にて御相談ください。



その他の相談について

名称	電話番号	受付時間
東京都新型コロナコールセンター	0570-550571 (ナビダイヤル) 03-5388-1396 (FAX番号 ※聴覚等に障害のある方)	午前9時から午後10時まで (土日・祝日含む)
厚生労働省電話相談 (コールセンター)	0120-565653 (フリーダイヤル)	午前9時から午後9時まで (土日・祝日含む)

【この記事に関する問合せ先】 保健対策課 感染症対策担当

○東京都多摩立川保健所○

☎042-524-5171 (代表) 東京都立川市柴崎町2-21-19

ホームページアドレス <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tthc/>

一人一人の「感染しない、感染させない」行動の積み重ねこそが、最大の対策です

活字文字読み上げ装置を使って内容を音声で聞くことができます。

