

防災会だより

第6号

発行 恵み野南町内会
自主防災会

感染が急拡大している新型コロナウイルスのオミクロン株。これまでにない規模の感染者数となっているということは、当然、感染者に接触した濃厚接触者の数もこれまでにない規模になるとみられます。自分が濃厚接触者になった、または近くにいる人が濃厚接触者になったという人も多いのではないのでしょうか。

濃厚接触者になると一定の期間、自宅での待機が必要とされていますが、どこまでが濃厚接触なのか？ いつまで自宅待機が必要なのか？

NHK が皆さんの疑問に答えるべく取材した記事の一部を掲載しますので、参考にしてください。

濃厚接触者かの判断 ポイント（厚労省など）

接触の期間 感染者が発症する **2日前** から
ウイルス排出しなくなる **10日間** まで

接触の目安 マスクなどをつけず
お互いに手を伸ばしたら届く距離で
15分以上の接触した場合など

NHK

濃厚接触者になったらどうする？

NHK

▶ **10日間**は不要不急の外出控え
職場や学校には行かず自宅待機

▶ 待機中 毎日 **朝・夕 2回** 検温
症状出たらかかりつけ医か医療機関受診



家族が新型コロナウイルスに 感染した時に注意したいこと



1. 部屋を分ける



個室にしましょう！
部屋を分けられない場合は、
2m以上の距離を保ったり、
仕切りやカーテンの設置な
どをおすすめします。

2. 窓を開けて換気



**定期的に
換気しましょう。**
共用スペースや他の部
屋も窓を開けっ放しに
するなど換気しましょう。

3. マスクを着用



**マスクを隙間なくフィッ
トさせ、正しく着用しま
しょう。**
外す時は表面に触れな
いように紐部分を持ち、
外した後は手洗いを。

4. こまめな手洗い 手で触れる部分を消毒



・こまめに石鹸で手洗いし、
アルコール消毒しましょう。
・ドアの取っ手、ベッド柵、トイ
レ、洗面台など共用部分を
消毒しましょう。

※新型コロナウイルスの消毒・除菌方法につきましては、
「新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について*1」を御覧ください。

5. 汚れたリネン・ 洋服を洗濯



汚れた衣服やリネンは、
手袋とマスクを着用し、
一般的な家庭用洗剤
で洗濯し完全に乾か
してください。

6. ゴミは密閉して 捨てましょう



鼻をかんだティッシュ等
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。手洗いも忘れずに。

☑お世話は出来る限り、限られた方で対応しましょう。

心臓、肺、肝臓に持病のある方、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下さい。

☑療養者は外出を避けて下さい。療養期間中は感染を広めてしまう可能性があります。

☑ご家族、同居されている方も熱を測るなど健康観察をし、
外出は避け、体調不良時は、登校や出勤をお控えください。

ゼロ密を目指す、こまめな手洗い、正しいマスクの着用を徹底しましょう

