

～ 新型コロナウイルス感染症蔓延期のいま、かぜ症状で受診された方へ ～

- ・ 国内蔓延期のいま、すべての方がウイルスの保菌者である可能性を考慮して対応していく必要があります。
- ・ ご家庭で過ごしていただく上での注意点をよくお読みください。
- ・ 新型コロナウイルスは症状が長く続き、一旦解熱しても再燃したり急に症状が悪化する方が知られています。
- ・ 受診された3-4日目（場合によっては6-7日目にも）にクリニックから電話で様子伺い（電話再診）をさせていただきます。
- ・ ただし、悪化の兆しがあれば早目にご連絡をください。（なお、夜間など時間外は救急外来あるいは帰国者・接触者相談センターへご相談をお願いします）

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意ください ～ 8つのポイント～

（一般社団法人日本環境感染学会と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は、少なくとも2m以上の距離を確保したり、仕切りカーテンなどを設置することをオススメします。
寝るときは頭の位置を互いに遠いようにしましょう。
- ◆ **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。
※マスクがないときは息を吐く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。



裏面へ

表情・外見

顔色が明らかに悪い
唇が紫色になっっている
いつもと違う様子がおかしい

息苦しさなど

息が荒くなった
急に息苦しくなった
生活をしていたり少し動く
と息苦しい
胸の痛みがある
横になれない。座らない
と息ができない
肩で息をしている
突然（2時間以内を目
安）ゼーゼーしはじめた

意識障害など

ぼんやりしている
（反応が弱い）
もうろうとしている
（返事がない）
脈がとぶ、脈のリズムが
乱れる感じがする

これらの
緊急性の高い症状が
1つでもあれば相談窓口へ

新型コロナウイルス感染症について不安がある場合など、
一般的なお問い合わせについては、こちらをご活用ください。

岡山県

新型コロナウイルス感染症電話相談窓口
厚生労働省電話相談窓口

電話番号 **086-226-7877**

受付時間9：00～21：00（平日）9：00～17：00（土日祝）
0120-565653（フリーダイヤル）

受付時間 9時00分～21時00分

帰国者・接触者相談センター

施設名	平日9時～17時		平日21時～9時 土日祝17時～9時		所管の市町村
	0869-92-5180	0869-92-5180	0869-92-5180	0869-92-5180	
備前保健所東備支所	0868-23-0163	0868-23-0163	0868-23-0163	0868-23-0163	赤磐市、和気町、備前市
美作保健所	0868-73-4054	0868-73-4054	0868-73-4054	0868-73-4054	美咲町、津山市、鏡野町、久米南町
美作保健所勝英支所	086-803-1360	086-803-1360	086-803-1360	086-803-1360	美作市、勝央町、奈義町、西粟倉村
岡山市保健所					岡山市
岡山県庁					全県

※留守番電話につながりませんが、応答メッセージに従ってください。



森クリニック
一応、神保町内

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経たず消滅します。
・ 家庭用塩素系漂白剤は、手成分が次亜塩酸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10.05%です（製品の濃度が6%の場合、水に液を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、衣服、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共用しないようにしてください。
- ◆ **洗浄前のものを共用してはいけません。**
・ 特にタオルは、トイレ、洗面皿、キッチンなどで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。**
・ 薬液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。**