












おうちの中の見やすいところに貼ってください

家族で守ろう 10の約束

自宅でコロナ感染をひろげない！

療養期間中、毎日チェックしましょう。

日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日

<p>1 コロナにかかった人と 部屋（スペース）を分けていますか？ 食事は別々に、時間差で。 お風呂は感染した方が最後になるように。</p>	<p>6 よごれたタオルや服は 洗濯しましょう</p> 
<p>2 タオルや食器など身の回りのものを 一緒に使っていませんか？</p> 	<p>7 ゴミはよくしばって 捨てましょう</p>  <p>ゴミの捨て方</p> 
<p>3 看病する人は、感染を防ぐため できるだけ1人に決めましょう</p> 	<p>8 こまめに手を洗いましょう</p>  <p>手洗いの仕方</p> 
<p>4 家族で正しくマスクをつけましょう できるだけ不織布のマスクを 顔にぴったりつけて</p> 	<p>9 こまめに換気をしましょう レンジフードも効果的</p>  <p>換気の仕方</p> 
<p>5 手でよくさわる場所は 掃除・消毒しましょう ドアノブ、照明のスイッチ、リモコン 洗面台、トイレのレバーなど</p> 	<p>10 家のマイルール（記入してください）</p>

困ったときの連絡先

- ホテルでの療養の申込をしたい → 03-5320-5997
- 自宅療養サポートセンター（うちさぼ東京） → 0120-670-440
- お住まいの保健所（記入してください） → _____
- かかりつけ医（記入してください） → _____

家族だからわかる変化を見逃さないで！

- 自宅療養中の健康チェックのポイントや急変時の対応はこちら →

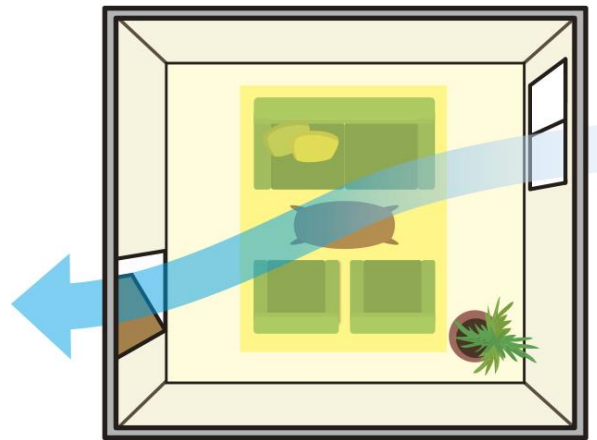


換気による感染対策を行いましょう

屋内の空気と屋外の新鮮な空気を入れ替えることで、空気中のウイルス量を減らすことができます。

換気の基本

- 部屋の対角線にある2カ所の窓や扉を常時5~10cm開ける
- 寒い日でも、室温は18℃以上、湿度は40%以上に



基本に加える2つのポイント

- ① 24時間換気システムや換気口の活用
- ② レンジフードの活用

iCDC note にポイントをまとめています

おうちの換気ポイント



オフィスの換気・通勤時に
気を付けること



換気はあくまで感染対策の一つです。

3密の回避、マスク着用、手洗い消毒等の基本的な感染対策と合わせて行い、効果的な感染予防を続けましょう。