

1. 日常的な対策



定期的な換気を

帰宅後、食事の前、
トイレの後には手洗いを



家族全員で毎朝健康チェック！

- ・ 検温
- ・ いつもと違うところは？喉は痛くない？鼻水は？

食料や日用品について、災害や荒天が続くときなど
と同様の備えをしておきましょう

2. 体調不良者（または「感染の可能性のある者」）が 発生したとき

現在流行しているオミクロン株は、感染力が強く、潜伏期間が短いといった
特性があり、感染が広がるスピードが極めて速いことから、症状があるまたは
感染の可能性のある家族がいる場合は、陽性になった場合を想定して、感染予
防対策をすることが効果的です



家庭内で体調不良者がいる場合・・・

- ・ 本人も家族も、自室以外ではマスク着用
- ・ 本人は仕事や学校等を休む。家族は、職場や学校と相談を
- ・ 念のため家庭内で部屋を分ける（個室が難しい場合は、極力距離を置き、可能な限り近づかない）
- ・ ハイリスク者（高齢者や基礎疾患を有する者等）との接触を控える
- ・ 家族も症状がある場合は、医療機関を受診

3. 家庭内に感染者が発生したとき

- ・家庭内での感染対策をしましょう
(家庭内で部屋を分けましょう。また部屋を分けることが難しい場合は極力距離を置き、可能な限り近づかないようにしましょう)
- ・自室以外はマスクを着用しましょう
- ・毎日健康観察をしましょう

感染者

- ・仕事や学校は休みましょう

感染者以外の家族

- ・学校や職場に濃厚接触者となった旨を連絡しましょう
- ・ハイリスク者（高齢者や基礎疾患がある者等）との接触を控えましょう
- ・症状がある場合はかかりつけ医か健康相談センター（☎0120-501-507）に相談しましょう



家庭内でできる9つの対策！

部屋を分ける



マスクの着用



手の触れる部分の消毒



こまめに手洗い



窓を開けて換気



食事は距離をとる (感染者は別室で)



洗濯物

感染者以外の家族は、使い捨て手袋を使うなど、直接手が触れないように扱う（普通に洗います）

ゴミ

感染者以外の家族が使い捨て手袋を使うなど、直接手に触れないようにする。袋をしっかりと縛り3日程度放置してから処分



日常からの常備食

