

# 表4

## 自宅療養中のポイント

- ① できる限り家族との接触を避け、療養する部屋を分けましょう。
- ② 看病が必要な場合は、看病する人を限定しましょう（できるだけ1人で行うことをお勧めします）。ただし、高齢者の方、基礎疾患（糖尿病、抗がん剤や免疫抑制剤・ステロイドを服用している）を有する方、または妊娠中の女性は看病を行わないことをお勧めします。
- ③ 患者さんとご家族でタオルを共有せず別のものを使うようにしましょう。
- ④ 患者さんの入浴は最後にして頂くことをお勧めします。
- ⑤ 療養する部屋から出るときはマスクをつけ、部屋を出る直前にアルコールで手指の消毒をしてください。
- ⑥ 患者さんが触った箇所（ドアノブや手すりなど）をアルコールや0.05%次亜塩素酸ナトリウムを浸した紙で拭き取り消毒し、拭き取った紙は再利用せずすぐにゴミ箱に捨てるようにしましょう。
- ⑦ 定期的に部屋の窓を開けて換気してください。（目安としては1～2時間に一度、5～10分間程度がよいです）
- ⑧ 患者さんが使った衣類やシーツを洗濯する際は、手袋とマスクをつけて洗濯物を扱い、洗濯後には十分に乾燥させましょう。
- ⑨ 患者さんが出すゴミはビニール袋等に入れ、しっかりと口を縛って密閉してから部屋の外に出してください。ゴミを扱った直後はしっかり手洗いをしましょう。
- ⑩ **療養中、外出をしないように心がけてください。**