同居家族が感染者や濃厚接触者になった場合の家族内感染を防ぐための留意点

新型コロナウイルス感染症は、ウイルスを含むエアロゾル（煙のようなもの）が感染者から吐き出され、これを深く吸い込むことによって伝染することが知られています。タバコの煙は遠くなるほど希釈されて薄くなり、風があれば流れ去ってしまいます。したがって、感染を広げないためには感染者とできるだけ離れ、部屋の空気を入れ替えること（換気）が最も効果的です。できれが常に窓を開けて、空気の流れを作るようにしてください。扇風機やサーキュレーターで部屋の空気を外に押しだすことも効果的です。空気清浄機はHEPAフィルター付きをお勧めします。CO2モニターがあれば、1,000ppm以下（できれば800ppm以下）を保つようにしてください。

不織布マスクは静電気でウイルスを補足するので、顔にすき間ができないようにぴったりつければ、とても効果的です。鼻マスクや、鼻のわきにすき間があるとエアロゾルを吸い込んでしまうので効果がありません。長時間使用したり洗ったりすると、静電気が失われてウイルスを補足できなくなるので、一日ごとに取り換えてください。お互いに不織布マスクをしていると感染するリスクが非常に低くなります。顔を合わせるときは家族全員が不織布マスクをしっかりつけて、一日ごとに取り換えるようにしてください。

なお、ウレタンマスクや布マスクは、感染者が飛沫を飛ばすのを防ぐ効果はありますが、ウイルスはすり抜けてしまいます。必ず不織布マスクをつけてください。

【感染者や濃厚接触者および同居の方に推奨する行動】

１．体調管理

・毎日、午前と午後に体温を測定してください。

・咳や発熱が続く場合は、保健所やかかりつけ医に連絡をしてください。

２．生活上の留意点

・自宅内での換気を徹底してください。浴室やトイレなどは、特に注意してください。空気の流れが悪い場所は、扇風機やサーキュレーター、空気清浄機などを活用してください。

・生活空間を分け、接触を避けてください。生活空間を分けることが難しい場合や接触しなければならない場合は、お互いに不織布マスクをつけてください。

・手洗いを励行してください。ただし、接触感染のリスクはそれほど高くないことが分かってきました。

１）濃厚接触者と同居する方

・外出時は不織布マスクを着用し、換気の悪い場所は避けてください。

２）感染者と同居する方（濃厚接触者になります）

・生活必需品の買い物等で外出しなければならない場合は、不織布マスクを着用し、できるだけ短時間に済ませ、人との接触を極力避けてください。

・車中は外気モードにし、適宜窓を開け換気してください。

・公共交通機関の利用は控えてください。

３）感染者の方

・不要不急の外出を避けてください。

※政府内で、無症状の方は、マスクを着用、換気の悪い場所を避けるなど感染拡大防止策を徹底し、生活必需品の買い物が認められる方向で検討が進められています。

ご不明な点がありましたら、下記までご連絡下さい。

企画部長（感染管理統括担当）　鈴木　徳　０２２－７７１－１８５２