

自宅療養中にご家族が気を付けるべき14のポイント

- 水分摂取を中心にできるだけ栄養をとり、ゆっくり休みましょう
- 陰性の同居者とは、なるべく過ごすお部屋を分けましょう
- 2歳以上のお子さんは、お世話や会話の際はできるだけマスクをつけましょう
- お世話する方は、必ずマスクをつけましょう
- お子さんの使用した衣服やリネン、食器などはいつも通りに洗って大丈夫です
- お子さんを世話した後は、アルコール消毒か石けんで手洗いを行いましょう
- お子さんの便や鼻水に触れた後は、必ず石けんを使って手洗いを行いましょう
- お子さんと陰性の同居者との洗面用具や歯磨き粉の共有はやめましょう
- お子さんがトイレ使用後はふたを閉めて流し、洗剤を使用して掃除をしましょう
- お子さんの入浴は、陰性の同居者よりも後に行うようにしましょう
- お子さんの出したごみは必ず袋に入れ、袋の口をしぼってから出しましょう
- 日中はできるだけ定期的に部屋の換気をしましょう
- よく触れる共用部分は洗剤やアルコールを使って定期的に掃除・消毒をしましょう
- 同居者に熱や咳などの症状がみられた場合は、一度保健所に相談しましょう

(出典) 1. 新型コロナウイルス感染症自宅療養者向けハンドブック 東京都iCDC専門家ボード 令和3年1月(東京都福祉保健局)
 2. 国立成育医療研究センター「新型コロナウイルスに感染したお子さんが「自宅療養」される際のポイント」
 3. 東京都港区ホームページ「ご自宅で療養される方へ ～港区からみなさまへのメッセージ～」

自宅で行える有効な消毒の方法



厚生労働省、経済産業省、消費者庁「身のまわりを清潔にしましょう。」



経済産業省「ご家庭にある洗剤を使って身近な物の消毒をしましょう」

自宅療養が終わるタイミングについて

経過中 症状あり	発症日 (症状が初めて出た日)	+1日目	+2日目	+3日目	+4日目	+5日目	+6日目	+7日目	+8日目	+9日目	+10日目
	0病日	1病日	2病日	3病日	4病日	5病日	6病日	7病日	8病日	9病日	10病日
健康観察期間											
経過中 症状なし	検査日 (陽性となった検査を行った日)	+1日目	+2日目	+3日目	+4日目	+5日目	+6日目	+7日目			
	0病日	1病日	2病日	3病日	4病日	5病日	6病日	7病日	復帰可能日		
健康観察期間											

※ 症状がなく体調が良くなっているお子さんの場合、復学や登園前の受診や再検査は不要です。

