

## 自分や家族がコロナウイルスに感染したら

あまり考えたくないことですが、もし自分や一緒に住んでいる家族・友人・パートナーがコロナウイルスに感染した時の対処法、知っていますか？万が一、コロナウイルスにかかってしまっても対処法を知っていれば落ち着いて対応する事ができますし、家族や友人、パートナーへの感染のリスクを防ぐ事ができるかもしれません。

### ★自分がコロナウイルスに感染したら


『もしかしたらコロナウイルスに感染したかも・・・』そう感じた時に取るべき行動をイラストで詳しく説明しています。病院に直接行くのではなく、まずは電話で問い合わせる医療機関の指示を受けましょう。東京都ではLINE@を使った相談も行っているようです。

東京都福祉保健局【新型コロナウイルス感染症にかかる相談窓口について】

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/coronasoda.html>

[都民の皆様へ ～新型コロナウイルス感染症が心配なとき～ \(PDF : 413KB\)](#)

新型コロナウイルスに万が一感染した場合、80%は軽症で済むと言われています。そのため自宅で待機しなければならないことの方が多いと思います。まずは外出せずに自宅で過ごしましょう。他に気をつけるべきポイントは以下の通りです。

- 1.健康状態の確認（毎日朝夕2回体温測定をする/体調や症状が悪化した場合は保健しょへ連絡）
- 2.家族と部屋を分けて過ごす（食事や就寝時/難しければカーテンや仕切りを利用して2m以上の距離を保つ）
- 3.こまめに手洗いをする（タオルは家族と共用しない）
- 4.マスクを着用する（詳細は『 [マスクの正しい付け方・管理方法.docx](#)』で紹介しています）
- 5.部屋の換気をする
- 6.ゴミは密閉して捨てる

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/shingatakorona.html>

[患者ご本人様へ \(PDF : 316KB\)](#)

## ★家族がコロナウイルスに感染したら

厚生労働省のHPより、家族がコロナウイルスに感染した時に気を付けたいことを簡単にまとめました。詳細を知りたい方は下記のURLからご覧ください。

1. 部屋を分ける
2. 感染が疑われる家族のお世話はできるだけ限られた人とする
3. マスクをつける
4. こまめに手を洗う
5. 換気をする
6. 手で触れる共有部分を消毒する
7. 汚れたリネン、衣服を洗濯する
8. 鼻をかんだティッシュなどのゴミは密閉して捨てる

厚生労働省【新型コロナウイルスに関するQ&A】

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/dengue\\_fever\\_da\\_00001.html#Q3-2](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/dengue_fever_da_00001.html#Q3-2)