

コロナウイルス感染症 2019 (COVID-19)

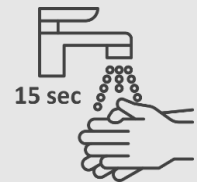
自己隔離: 介護者、家族、
および密接接触者へのガイド

あなたがウイルスに感染している人を介護、あるいは同居している場合は、‘密接接触者’とみなされます。

あなたの地元の公衆衛生機関、自分の健康管理の方法、気分が悪くなり始めたらどうするか、および連絡の方法について、特別な指示を与えてくれます。あなたが COVID-19 感染者と密接に接触していることを、必ず医療従事者に伝えてください。

手を何べんも洗う

- 感染者に触れるたびに、両手を石鹸と水で洗う。
- 別の方法として、アルコールを用いた手指消毒剤を使う。



マスク、手袋、目の保護具を着用する

- 感染者の唾液などの体液（血液、汗、唾液、吐出物、および排泄物）に触れる場合は、マスク、手袋、および目の保護具を着用する。
- 安全メガネ、ゴーグル、および顔面シールドなどが、目の保護具の例です。



使用後は手袋とマスクは、廃棄する

- 介護が終わったらすぐに手袋とマスクを外し、ビニール袋で内張したゴミ箱に捨てます。
- 最初に手袋を外し、石鹸と水で手をきれいにしてから、マスクを外してください。
- ほとんどの顔面シールドとゴーグルは、使用ごとに食器用洗剤と水または消毒ワイプで拭けば再利用および洗浄できます。
- 顔に触れたり、何か他のことをする前に、石鹸と水でもう一度手を洗ってください



家への訪問者の数を制限する

- どうしても会う必要がある訪問者だけを受け入れ、訪問時間を短く保つ。
- 高齢者や慢性疾患（例えば糖尿病、肺疾患、免疫不全など）がある人を感染者から遠ざける。



家庭用品のシェアを避ける

- 皿、飲み物のグラス、コップ、食器類、タオル、寝具、その他の物品を、検査中の人と共有しない。
- 使用后、これらのアイテムは、ぬるま湯で石鹼や洗剤で洗浄する必要があります。特別な石鹼は必要ありません。
- 食器洗い機、洗濯機を使用できます。
- タバコをシェアしないでください。



清潔にする

- 通常の家庭用クリーナーで、家を清潔にする。
- 日常いつも触れるトイレ、水道栓、ドアノブとベッドサイドテーブルなどは毎日清潔にする。



洗濯物をよく洗う

- 洗濯物を分ける必要はありませんが、扱う時に手袋を着用する必要があります。
- 手袋を脱いだすぐ後に直後に石鹼と水で手を洗う。



廃棄物に触れる際は注意

- すべての廃棄物は、通常のゴミ箱に入れることができます。
- ゴミ箱を空にする場合は、使用済みティッシュに手で触れないように注意してください。ゴミ箱をビニール袋で裏打ちすると廃棄が容易で、より安全です。
- ゴミ箱を空にした後、石鹼や水、あるいはアルコールベースの手指消毒剤で手を洗う。



ウイルスについて知る

COVID-19 は新型ウイルスです。これは、同じ世帯に同居しているか、介護する人々など、密接な接触を持っている他の人に、感染者の呼吸飛沫によって広がります。また、オンタリオ州保健省のウェブサイトに掲載されている COVID-19 の最新の情報にアクセスすることもできます：

ウェブサイト: ontario.ca/coronavirus.

詳細については、次の連絡先にお問い合わせください: _____

この文書の情報は、2020 年 7 月 31 日現在の情報です。