

「住まい」における新型コロナウイルス注意点(第1版)



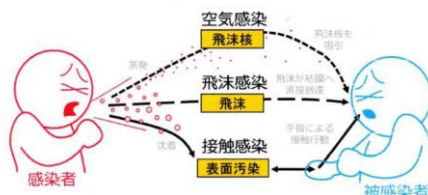
一般社団法人 健康・省エネ住宅を推進する国民会議

「新型コロナウイルス」は



粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えます

室内での感染は
3つの経路



日常生活で注意すること



- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- 身体的距離の確保
- こまめに換気(エアコン併用で冬季室温18℃以上
(夏季室温28℃以下))
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙
など、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック、発熱またはかぜの
症状がある場合は無理せず自宅で療養



咳エチケット



手洗い



換気



密集回避



密閉回避



密接回避



外出控え

換気をしましょう



換気

全ての換気扇 ON
全ての給気口 開

レンジファンも24時間モードがあればONにします

換気扇や給気口のない、部屋は窓を少し開けます
(5~15cm 2方向)

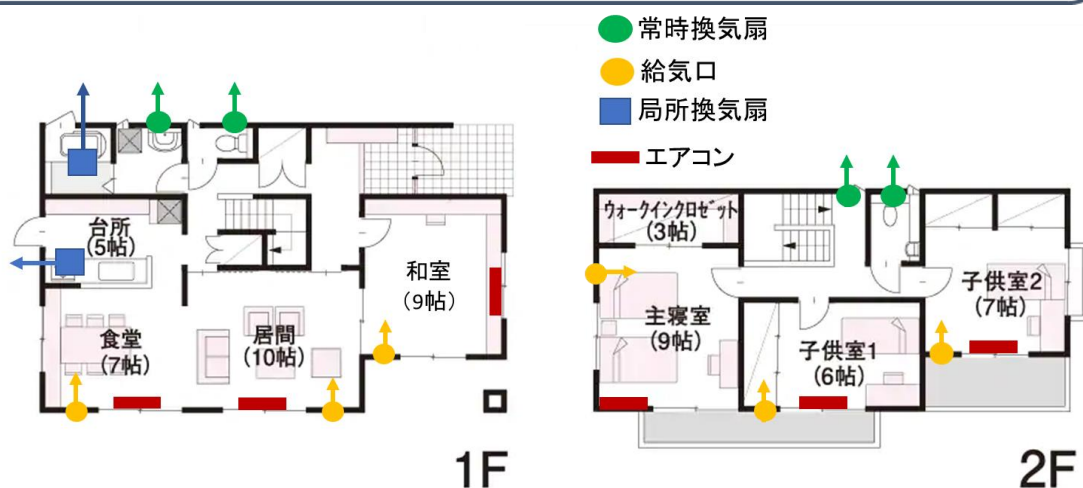
一人住まいの場合は、時々換気で大丈夫です



換気をしながら室温、**冬季18℃以上、夏季28℃以下**に努めます

空気清浄機は、換気の補助とし、「HEPAフィルター*付き」を選びます

*空気中に含まれる微細なホコリ、ウイルスを取り除くために利用する高性能のフィルター



ご家族に感染が疑われる場合

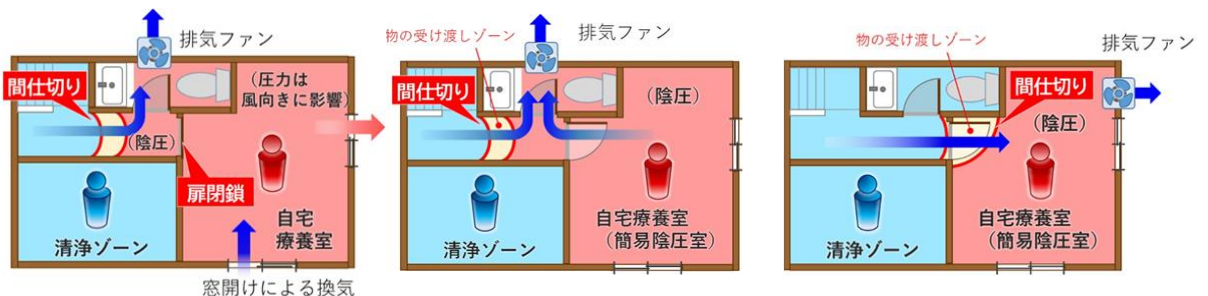
本人は、外出を避け、同居のご家族は以下の8点に努めます

- ① 部屋を分ける
- ② 限られた方がお世話する
- ③ マスクをつける
- ④ こまめに手を洗う
- ⑤ 換気を行う
- ⑥ 手で触れた共通部分を消毒
- ⑦ 汚れたりネン、衣服は洗濯し完全に乾かす
- ⑧ ゴミは密閉して捨てる

住まいの対応

- 療養室と家族のエリアを仕切ります(ビニールカーテンなど)
- 空気の混合を避け、流れを作ります(換気扇の利用)

#レンジファンを利用する場合、近くの窓を開けます(逆流を防ぐため)



トイレを専用とできる場合
療養室のドアを閉め、窓を
開けて換気を行う

トイレを専用とできる場合
療養室のドアを開け、トイレ
の換気扇により換気を行う

トイレが共用の場合
療養室の入り口を二重に
間仕切りに換気扇を追加
して換気を行う

その他(注意点)

- 換気、暖冷房、断熱等が整った療養のできる 部屋を準備しておくことで日常生活でも快適に暮らせます。

部屋の分け方、ビニールカーテン等による仕切り方、換気扇の追加設置や換気の方法、空気清浄機の選び方、ご自分でできる断熱強化の方法等については関連知識を有する専門家等にご相談ください。

ご相談は、「一般社団法人 健康・省エネ住宅を推進する国民会議」へご連絡ください。

ホームページ：<http://www.kokumin-kaigi.jp/>
Email : peach@sickhouse-sa.com
FAX : 0743-79-9153

※「ご相談の対応は、信頼できる医療建築の専門家によるボランティアになります。問い合わせは、メール(または、FAX)でお願いいたします。ご相談が多い場合、返事に数日を要する場合がございます。

※一般社団法人 健康・省エネ住宅を推進する国民会議は、この『「住まい」における新型コロナウイルス注意点』に影響を与える可能性があるあらゆる状況をモニタリングし、注意深くウォッチします。変化が生じた場合、本ガイドランスは、更新版を発表します。なお、厚生労働省などの国が住まいに係るガイドラインを公表した際には、そのガイドラインが優先されます。

出典

- 公益 社団法人 日本医師会 HP
- 日本建築学会 環境工学委員会 空気環境運営委員会 換気・通風による感染対策WG:住宅における換気によるウイルス感染対策について 2020年8月19日
- 新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け) 令和2年11月30日 厚生労働省 HP
- 慶應義塾大学 理工学部 伊香賀研究室
- 早稲田大学 田辺研究室

「一般社団法人 健康・省エネ住宅を推進する国民会議」
「シックハウス」の命名者である、上原裕之 理事長(歯科医師)を中心に、医療・建築等の関係者が健康と省エネの観点から住宅を考え、「健康・省エネ住宅」の普及に努めている団体