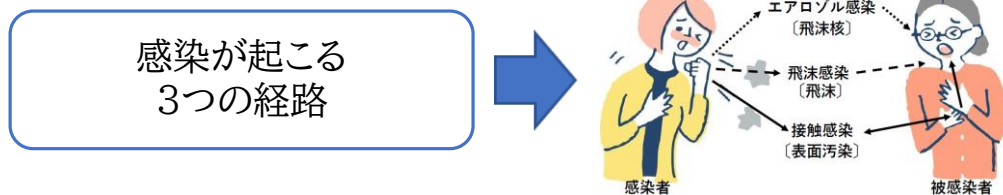
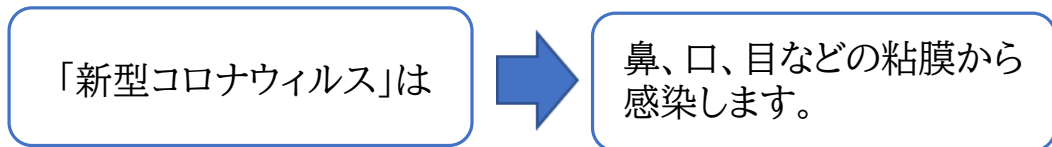


新型コロナウイルス感染症 『在宅療養者』に向けた住環境対策マニュアル(第4版)



一般社団法人 健康・省エネ住宅を推進する国民会議
公益社団法人 日本医師会

※ご家族に感染が疑われる場合や在宅療養の方がいる場合は、P.3をご覧ください。



参照①: 日本建築学会 [新型コロナウイルス感染症制御における「換気」に関して\(会長緊急談話\)](https://www.aij.or.jp/jpn/databox/2020/200323.pdf)
<https://www.aij.or.jp/jpn/databox/2020/200323.pdf>

普段からできる感染予防のポイント

- まめに**手洗い・手指消毒**
※P.4を参照して下さい。
- 共有部のこまめな消毒
(特にドアノブ、スイッチ、リモコン類など)
※P.4を参照して下さい。
- **「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、禁煙等、適切な生活習慣の理解・励行
- 身体的距離を確保
- 咳エチケットの徹底
- 毎朝の体温測定、健康チェック
- こまめに換気 ⇒ くわしくは次ページで



換気をしましょう



換気

全ての換気扇 ON
全ての給気口 開

給気口の例



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

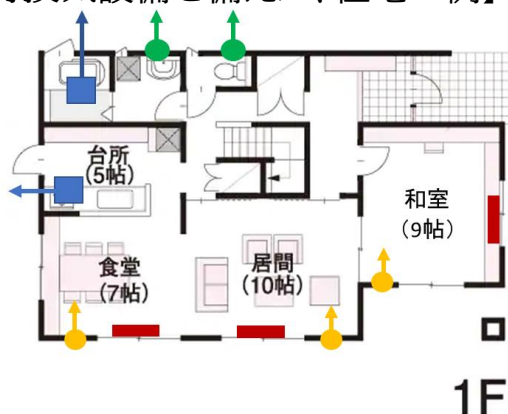


換気をしながら、室温は冬季18℃以上、夏季28℃以下に努めます

空気清浄機を使用する場合は、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

【常時換気設備を備えた、住宅の例】

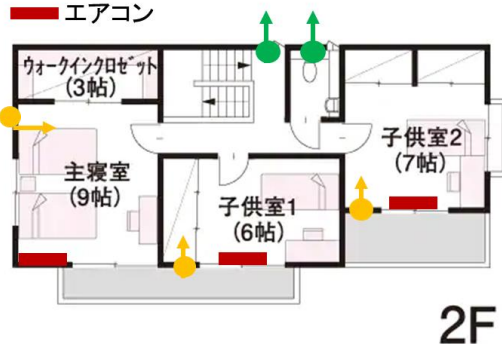


● 常時換気扇

● 給気口

■ 局所換気扇

■ エアコン



ご家族に感染が疑われる場合や在宅療養の方がいる場合

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

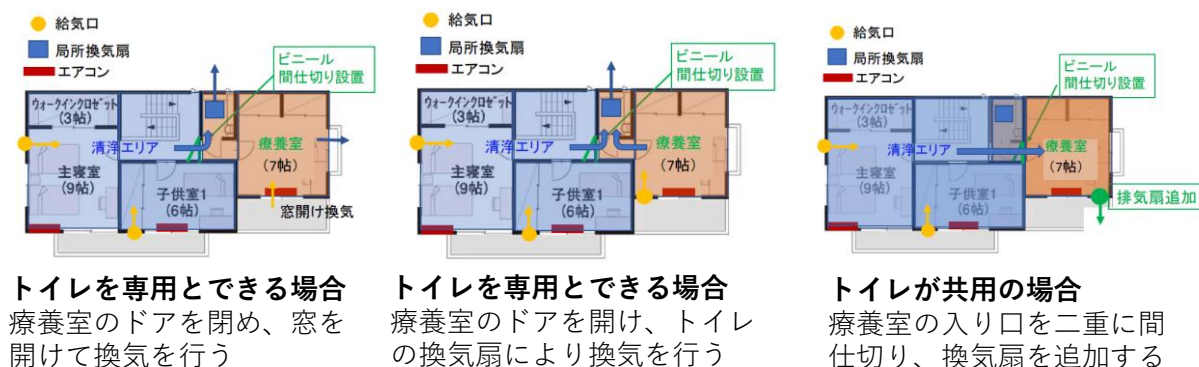
- ① 部屋を分ける
- ② 限られた方が世話をする
(できれば一人)
- ③ 全員マスクをつける
- ④ こまめな手洗い
- ⑤ 換気を行う
- ⑥ 共有部分をこまめに消毒
- ⑦ 汚れたりネン、衣服を洗濯する
- ⑧ ゴミは密閉して捨てる

出典②:厚生労働省:新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け) 3-2
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa.00001.html#Q3-2

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)



参照①: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
http://news-sv.aij.or.jp/kankyo/s7/House_vent_1.pdf

新型コロナウイルス対応の消毒・除菌は、下図を参考に行います

※消毒や除菌を行う部位や場所によって、方法や使用する材料が異なります。

新型コロナウイルス感染症対策

消費庁 経済産業省 厚生労働省

消毒や除菌効果をうたう商品は、目的に合ったものを、正しく選びましょう。

➤ チェックポイント

使用方法 有効成分 濃度 使用期限

※商品の購入の際には、必ずこの4点をチェックするようにしましょう。

① 手指のウイルス対策

こまめな手洗いを心がけましょう。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いをを行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらに消毒剤等を使用する必要はありません。

② 物品のウイルス対策

テーブル、ドアノブなどの身近な物の消毒には、塩素系漂白剤や、一部の家庭用洗剤等が有効です。

塩素系漂白剤等の詳しい情報はこちらから！
https://www.meti.go.jp/press/2020/04/20200420009/20200420009_1.pdf

家庭用洗剤等の詳しい情報はこちらから！
https://www.meti.go.jp/press/2020/04/20200420009/20200420009_1.pdf

③ 空間のウイルス対策

定期的に換気してください。

注) まわりに人がいる中で、消毒や除菌効果をつたう商品を空間噴霧することは、おすすめていません。

消費庁 新型コロナウイルス関連消費者向け情報

出典③: 新型コロナウイルス対策ポスター「新型コロナウイルス感染症対策 消毒や除菌効果を謳う商品は、目的に合ったものを、正しく選びましょう。」

https://www.caa.go.jp/notice/assets/consumer_system_20200626_01.pdf

ご家族に感染が疑われる場合や在宅療養の方がいる場合は、部屋を分けましょう

個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。子供がいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2mの距離を保つこと、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。

出典④ 厚生労働省: 新型コロナウイルスに関するQ&A (一般の方向け) 3-2

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q3-2

洗面所やトイレの使用方法における注意点

これまで通り通常の手洗いや手指消毒用アルコールでの消毒などを行ってください。また、新型コロナウイルス感染症の疑いのある患者や新型コロナウイルス感染症の患者、濃厚接触者が使用した使用後のトイレは、急性の下痢症状などでトイレが汚れた場合は、次亜塩素酸ナトリウム(市販されている家庭用漂白剤等はこれにあたります、1000ppm)、亜塩素酸水(遊離塩素濃度100ppm(100mg/L)以上)またはアルコール(70%)による清拭をすることを推奨します。

出典⑤ 厚生労働省: 新型コロナウイルスに関するQ&A (一般の方向け) 2-6

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q2-6

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、更新版を発売します。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。

※本資料で引用している各WEBサイトの内容は今後変更される可能性があります。新しい情報を確認するようお願いいたします。

出典

- ① 厚生労働省:「新しい生活様式」の実践例
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000641743.pdf>
 - ②及び④ 厚生労働省:新型コロナウイルスに関するQ&A (一般の方向け)3-2
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q3-2
 - ③ 新型コロナウイルス対策ポスター「新型コロナウイルス感染症対策 消毒や除菌効果を謳う商品は、目的に合ったものを、正しく選びましょう。」
https://www.caa.go.jp/notice/assets/consumer_system_20200626_01.pdf
 - ⑤ 厚生労働省:新型コロナウイルスに関するQ&A (一般の方向け)2-6
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q2-6
- 参照
- ① 日本建築学会 [新型コロナウイルス感染症制御における「換気」に関して \(会長緊急談話\)](https://www.aij.or.jp/jpn/databox/2020/200323.pdf)
<https://www.aij.or.jp/jpn/databox/2020/200323.pdf>
 - ② 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
http://news-sv.aij.or.jp/kankyo/s7/House_vent_1.pdf

「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