

家族で守ろう 10 の約束

自宅でコロナ感染をひろげない！

療養期間中、毎日チェックしましょう。

日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

✓コロナにかかった人と
部屋（スペース）を分けていますか？

食事は別々に、時間差で。
お風呂は感染した方が最後になるように。

✓よごれたタオルや服は
洗濯しましょう



✓タオルや食器など身の回りのものを
一緒に使っていませんか？



✓ゴミはよくしばって
捨てましょう



ゴミの捨て方



✓看病する人は、感染を防ぐため
できるだけ 1 人に決めましょう



✓こまめに手を洗いましょう

手洗いの仕方



✓家族で正しくマスクをつけましょう

できるだけ不織布のマスクを
顔にぴったりつけて



✓こまめに換気をしましょう
レンジフードも効果的

換気の仕方



✓手でよくさわる場所は
掃除・消毒しましょう

ドアノブ、照明のスイッチ、リモコン
洗面台、トイレの水洗レバーなど



家のマイルール

困ったときの連絡先 ■ 渋谷区新型コロナ相談窓口（電話：03-3463-3650）

■ ホテルでの療養の申込をしたい → 03-5320-5997

■ 外出できない自宅療養者用 パルスオキシメーター貸出や食料品の物資の配送の申込
自宅療養サポートセンター（うちさぽ東京）→0120-670-440（毎日 24 時間対応）

家族だからわかる変化を見逃さないで！

■ 自宅療養中の健康チェックのポイントや
急変時の対応はこちら →



令和 4 年 1 月 20 日



東京都福祉保健局