












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

<p>✓コロナにかかった人と 部屋（スペース）を分けていますか？</p> <p>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。</p>	<p>✓よごれたタオルや服は 洗濯しましょう</p> 
<p>✓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？</p> 	<p>✓ゴミはよくしばって 捨てましょう</p>  <p>ゴミの捨て方 </p>
<p>✓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</p> 	<p>✓こまめに手を洗いましょう</p>  <p>手洗いの仕方 </p>
<p>✓家族で正しくマスクをつけましょう</p> <p>できるだけ不織布のマスクを 顔にぴったりつけて</p> 	<p>✓こまめに換気をしましょう レンジフードも効果的</p>  <p>換気の仕方 </p>
<p>✓手でよくさわる場所は 掃除・消毒しましょう</p> <p>ドアノブ、照明のスイッチ、リモコン 洗面台、トイレのレバーなど</p> 	<p>家のマイルール</p>

困ったときの連絡先

- ホテルでの療養の申込をしたい → 03-5320-5997
- お住まいの保健所 → 南多摩保健所 042-371-7661
- かかりつけ医 →

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