

1 できる限り外出しているご家族との接触を避け、
食事や寝室の場所を分けましょう。
(特に36週以降ご注意ください)



36週以降はできるだけ
お買い物に出なくて済むよう
工夫しましょう。

共有スペースの利用は最小限に、
個室など部屋を分けることが難しい場合は、
2m以上の距離を保ったり、
仕切りやカーテンの設置をオススメします。



2 家でもマスクをつけて
もらいましょう。



3 入浴は最初に入りましょう。



4 タオルは共有せず、自分専用の
清潔なものを使いましょう。



厚労省：感染疑いの
自宅隔離の方法



花王ビオレ
手洗い動画



妊婦さん向け
コロナウイルス感染症情報



厚労省
新型コロナQ&A

コロナな世の中で 安心して 出産するために!

お産の時期にコロナ陽性またはコロナ疑いとなった場合
帝王切開となったり、赤ちゃんと離ればなれになったり
おっぱいをあげられなくなることがあります



5 こまめに手を洗いましょう。

ご帰宅したらまず手洗い!

20秒以上の石鹸手洗い
またはアルコール消毒。

洗っていない手で目・鼻・口を触らない。
顔を触る前には、手を洗いましょう。



6 お部屋の換気をしましょう。



1~2時間に
1度、
5~10分。

7 共有部分のドアノブや手すりなど、
拭き取り消毒しましょう。

消毒用アルコールのほか、
家庭用市販塩素系漂白剤も使用可能です。
*ご自身でする際には手袋とマスクをつけて。

洗濯や食器の洗浄は通常通りで良いですが、
ご自身でする場合は手袋とマスクをつけましょう。



8 ゴミの処理は、
できればご家族にお願いしましょう。



ご自身でする際には
手袋とマスクをつけて。

同居のご家族もお熱を測るなど健康観察をし、不要不急の外出は避け、
症状持続時は、かかりつけ医や帰国者・接触者相談センターに相談しましょう。(厚労省Q&A参照)

心配事がある時は、SNSではなく
かかりつけ医に相談しましょう。

