












サル痘自宅療養のポイント

自宅療養中に体調が悪化したときは、すぐに医療機関へ連絡してください。
同居の方の体調が悪化したときは、すぐに保健所へ連絡してください。

<p>✓患者さんとは 部屋（スペース）を分けましょう 食事は別々に、時間差で お風呂は患者さんが最後になるように 部屋を使った後は消毒をしてください</p>	<p>✓タオルや服、リネンなどは 患者さん自身で洗濯しましょう</p> 
<p>✓タオルや食器など、 身の回りのものの共有はやめましょう</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>✓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>✓性生活の再開は 主治医の先生と相談してから</p> <p>有症状の方は皮疹消失後 8 週間、無症状の方は検査陽性 判明日から 8 週間性行為は控えましょう</p>

連絡先

- 担当の保健所 →
- 医療機関 →

出勤や公共交通機関を使う場合、皮疹を覆ってください。
マスクの着用や、こまめな手指消毒をお願いします。仕事道具の共有や会食は避けましょう。
妊婦さんや小学生以下のお子さん、免疫抑制剤を使用している方との接触は可能限り控えてください。

サル痘自宅療養のポイント

参考になる資料

■セルフケア

発疹の痛みやかゆみの緩和方法が分かります



■他の人への感染を防ぐために

消毒が必要な具体的な場所や、出勤時の注意点が分かります



■あなたが接触者へ知らせるときに困ったら
伝えるコツや準備のポイントが分かります



発疹が痛くなったら…

保健所または主治医へ相談してください。その際、痛みの程度を伝えてください。

例：

「我慢できるくらい」「ねむれない」「座ってられない」「人生最大の痛み」