

# 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

✓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、トイレのレバーなど



家のマイルール

## 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 → 0428-22-6141（西多摩保健所）
- 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