

## 自宅での療養を指示された患者さまへ

今は、しっかりと休んでください。

**休むことで、普段みなさまが接する人を守っててください。**

帰宅する際は、マスクをつけて換気に努めてください。

可能な限り、公共交通機関の使用は避けましょう。



## 同様に

### 何も症状がないのに家族が自宅療養を指示されて休むことになったご家族さまへ

同じ屋根の下で感染をどのように防ぐかというのはとても難しいです。

家族同士の距離を置くというのも寂しく感じます。工夫をして感染を防ぐようにしましょう。

以下のように工夫をして過ごすようにしてください。

- ① なるべく自室内で過ごしましょう。
- ② 食事も可能であれば別室でとるようにしましょう。難しい場合には、食事をする時間をずらしましょう。症状のある方が後に食べるように時間を配分してください。
- ③ トイレの時間もなるべく重ならないようにしましょう。
- ④ お風呂も症状がある人が最後になるようにしましょう。
- ⑤ 症状が続き、1週間も家族内で誰かが一人で過ごすことにはお互い不安を感じます。電話、SNSなどを利用して会話をするようにしましょう。
- ⑥ 1人の部屋がない場合には、なるべく2mの距離を保って過ごしてください。マスク、換気、手洗いです。



辛いですが、この行動が大切な人を救うと思って行動してください。

塩田病院



一人は  
みんなのために



 Stay Home  
ステイホームプロジェクト



また外で  
遊べるように  
今は  
お家で



 Stay Home  
ステイホームプロジェクト

