

- 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  
新型コロナウイルス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。

