

訓練生 各位

## 自主隔離の概念と方法

学校法人創造社学園 理事長 明上友幸

新型コロナウイルスに感染した疑いがあるとき、感染者と接触した可能性があるとき、感染地域や感染場所に滞在したときなど、「自主隔離」が推奨されていますが、実際、自主隔離の概念は各人各様で曖昧なようです。

自主隔離の正しいとされる方法を以下に示しますので参考にしてください。

1. 自宅にとどまり外出しない。
2. 買い物もオンライン通販を利用したり友人に依頼したりする。
3. 届け物は玄関先に、訪問者に会うのもドア越しに。
4. 在宅勤務、又は自宅学習する。
5. 同居者がいる場合は、よく換気された部屋に扉を閉めてとどまる。
6. 同居者と会話する場合は、電話、あるいはLINEなど非接触で行う。
7. 同じ風呂を使う場合は最後に使う。
8. 同じトイレを使う場合は、マスクをし、手洗いをして用を足す。  
その後は、毎回、同居者がドアノブ、水栓、便座などを除菌する。
9. タオルや洗面用品は別々に使う。
10. 自分のゴミは二重に袋に入れ、別に捨てる。

以上