

- 1** できる限り外出す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)



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** よく外出するご家族は、家でもマスクをつけてもらいましょう。

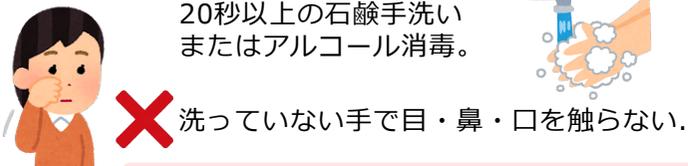


- 3** お風呂は最初に入りましょう。タオルは共有せず、自分専用の清潔なものを使いましょう。



- 4** 帰宅後は、すぐに手と顔を洗い、うがいをしましょう。

20秒以上の石鹸手洗いまたはアルコール消毒。



# 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

ハシイ産婦人科

免疫力UPのため、  
栄養素たっぷりの食事と休養を！

まごにはやさしいわ

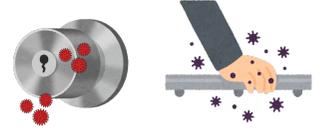


- 5** お部屋の換気をしましょう。



1-2時間に  
1度  
5-10分

- 6** ドアノブや手すりは、拭き取り消毒を。



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。

- 7** お買い物は、なるべく宅配やご家族にお願いしましょう。

買い物した商品は、玄関で外装にアルコールを噴霧し、包装を捨てて室内に持ち込むと安全です。

- 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。

- 9** 外食・公衆トイレの利用は控えましょう。公共の手すり・ドアノブ・スイッチ・自動販売機はなるべく素手で触らないようにしましょう。



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

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、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かず、その方の隔離をしましょう。

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。

