

- 1** 赤ちゃんに触れる前後、おっぱいの前後は、こまめに手を洗いましょう。
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。

洗っていない手で目・鼻・口
赤ちゃんを触らない。
長い髪は束ねましょう

- 2** お部屋の換気をしましょう。



1-2 時間に
1 度
5-10分

- 3** 特に産後6週間は、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。

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。



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。

- 4** 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。



コロナな世の中で 安心して 産後を過ごすために！

ママがコロナ陽性または疑いとなった場合
赤ちゃんと離ればなれになり
おっぱいをあげられなくなることがあります。
産後は、その他の感染症（乳腺炎・産じよく熱）も起こりやすい時期です。
いずれも早期の対応が必要です。

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** シャワー・入浴は、ご家族より先に入りましょう。
タオルは共有せず、自分専用の清潔なものを！



- 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** 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。

- 8** 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。

- 9** 乳腺炎では？下腹痛や悪露は大丈夫？

産後の発熱は、おっぱいや子宮への感染がないか確認が必要です。



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。

