

私（感染者）は常にウイルスを出しているのだと云う自覚の元に

◇心がける事

- 必要なとき以外マスクを外さない。これを怠ると、自宅療養している室内にウイルスをまき散らしてしまいます。また、洗濯物にウイルスを付着させたり、うっかり会話した際などにつばが飛ぶなどの危険度が増します。
- 一度マスクを外したときは、次にマスクをする前に必ず手を消毒（手洗い）をする。
- 使用したマスクは、ビニール袋に入れ、アルコールを噴霧、密閉して燃えるゴミとして出す。

※感染者の部屋の換気は、する方が良いのか、悪いのか私には判断が出来ません。少なくとも掃除をするときは必要な気はするのですが。お医者さまに聞いて対処します。

◇洗濯物の取扱について

- 洗濯物、専用の布製の袋を用意する。（バッグで代用する）
- 洗濯物を袋に入れる前に、必ず手を消毒する。洗濯物をバッグに入れ、消毒用アルコールを噴霧して口を閉じる。
※袋にウイルスが付かないように注意する。
- 時間を決めて室外に置く。
- 洗上がった洗濯物は、決まった時間にビニール袋に入れて、部屋の外に置いておく。

◇洗濯の方法

- 洗濯物が浸かるように①水を6L浴槽に入れ、キッチンハイターを36cc（キャップ2杯）溶かしておき、10分間浸け置きします。②漂白後、排水。③低水量（少量）とし、所定量の洗剤を入れて、10分以上洗います。④2回すすぎます。⑤脱水。

※洗濯物を扱うときは、必ずマスクをする。洗濯機に洗濯物を入れた後で、必ず手を洗う。

- 天日干しして。アイロンで仕上げをします。