



とう
サル痘 (MPOX) と診断された方や感染が疑われる方へ




他の人への感染を防ぐために

サル痘に感染したら、すべての発疹が治り、表面が通常の皮膚に覆われるまでの間は隔離（自宅で待機）することが推奨されています。他の人から距離をとること、自分が触ったものを他の人とシェアしないことが、他の人のサル痘の感染を防ぐことにつながります。また、動物にも感染するので、ペットや家畜などの動物から距離をとることも重要です。

自宅などの屋内でひとりで過ごすことで、他の人を感染させるリスクを下げられます。

下の表に生活の場に合わせて感染予防策を示していますので、可能なかぎり予防効果が高い方法を実行することが勧められます。

症状が出始めてからすべての発疹が完全に治り、表面が通常の皮膚に覆われるまで、次に示すことがらに気を付けて過ごしましょう

生活・活動の場		他の人への感染のリスクと予防策		
		低リスク	中リスク	高リスク
居室・寝室 (リビングルーム・ベッドルーム) 	過ごし方	家で一人である。 家などにサル痘に感染している人しかおらず、且つ一人である。	家や施設内で、サル痘に感染していない他の人たちとは別の部屋にいる。	他の人と同じ部屋にいるが、密接な接触を避けている。
	家具などの感染防止策	洗濯できない布張りの家具や多孔性の素材のもの(例: スポンジ、珪藻土マットなど)は、シーツ、毛布、防水シートなどで覆っている。	洗濯できない布張りの家具や、多孔性の素材のもの(例: スポンジ、珪藻土マットなど)は、シーツ、毛布、防水シートなどで覆っている。 ドアノブやカウンターなどの表面を、使用するたびに消毒している。	他の人とベッドをシェアしない。 ドアノブやカウンターなどの表面を、使用するたびに消毒している。
	マスクの種類と着用・患部の保護		他の人と一緒にいるとき、不織布マスクを適切に着用し、病変部を覆っている。	他の人が周囲にいるときは、不織布マスクを適切に着用し、病変部を覆っている。
浴室 トイレ 洗面所 	過ごし方	他の人とシェアしていない。	他の人とシェアしている。	他の人とシェアしている。
	場所の共有	独立した浴室を使用している。	表面(カウンター、便座、蛇口、シャワー、浴槽)を使用するたびに消毒している。	頻繁に清掃されているが、浴室をシェアしている。
	グッズの共有	タオルや歯ブラシなど洗面所のもものをシェアしたり、同じコップで飲んだりしないようにしている。	タオル、歯ブラシ、コップをシェアしないようにしている。	シェアするものを使用するたびに、洗浄している。
シェアするもの (布地類[寝具、タオル]衣類、食器類[調理器具を含む]など)	他の人とシェアしていない。	他の人が使うものは、使うたびに洗剤(または石けん)と水でよく洗っている。		

生活・活動の場		他の人への感染のリスクと予防策		
		低リスク	中リスク	高リスク
日用品などの購入や治療のために外出するとき  	外出頻度	自宅から出ない(緊急時を除く)。 すべての物品は、他の人と直接接触することなく配送してもらっている。	病変を完全に覆い、不織布マスクを適切に着用した上で、緊急時や必要な時だけ外出する。	病変を完全に覆い、不織布マスクを適切に着用しているが、外出し、できるだけ制限しながら日常活動をしている。
	公共交通機関の利用		外出の際は、徒歩、自転車または自分で運転する。公共交通機関の利用を避ける。	公共交通機関の利用を避ける。 ほかに手段がない場合は、混雑する時間帯を避け、他の人とできるだけ距離を置いている。
	シェアリングサービスの利用など		カーシェアリングなど、乗り物を共有する場合は、消毒する。 誰かと車に同乗しない。(関連するサービスも利用しない。)	同乗する場合、乗車人数を少なくし、運転手との距離をできるだけ取り、マスクを着用し、可能であれば窓を開けておく。
出勤について** ** サル痘の患者さんは、感染する可能性のある期間は自主隔離を推奨。推奨される期間中に仕事を休むことができない場合、雇用主と協力して対応する必要があります。	仕事の環境	仕事のために外出しない。 代わりにテレワークをする	病変を完全に覆い、不織布マスクを適切に着用する。 他の人から離れた独立した空間で作業している。 職場にいる時間をできるだけ短くしている。 休憩室、トイレ、会議室などの共有スペースを使用していない。 仕事を終わったら、作業台面を消毒する。	病変を完全に覆い、不織布マスクを適切に着用する。 同僚やその他の人々と自分との間にできるだけ距離を置く。 休憩室、トイレ、会議室などの共有スペースで、他の人が使用する可能性のある表面は、清掃・消毒をする。
	公共交通機関の利用		通勤は徒歩、自転車、または自分で運転する。公共交通機関は利用しない。	公共交通機関の利用を避ける。 ほかにオプションがない場合は、混雑する時間帯を避け、他の人とできるだけ距離を置いている。
	シェアリングサービスの利用など		カーシェアリングなど、乗り物を共有する場合は、消毒する。 誰かと車に同乗しない。(関連するサービスも利用しない。)	同乗する場合、乗車人数を少なくし、運転手との距離をできるだけ取り、マスクを着用し、可能であれば窓を開けておく。
ペットと暮らす  		家の中のペットや、その他の動物(特にほ乳類)との接触を避けている。	ペットやその他の動物をなでたり、触ったりすることを最小限にしている。 動物に触れる場合は、発疹を完全に覆い、発疹と動物が接触しないようにしている。 不織布マスクを適切に着用する。	

問い合わせ先 SH(エスエイチ)外来
 info_shc@acc.ncgm.go.jp

CDC. Monkeypox: If You Have Monkeypox: Preventing Spread to Others.
<https://www.cdc.gov/poxvirus/monkeypox/pdf/Preventing-Spread-to-Others-InfoSheet.pdf>を許可を得て翻訳・一部改変したものです。
 製作 感染症コミュニケーション円卓会議 第1版, 2022.12.06