

2 自宅療養中の注意事項

(1) 健康状況の報告（毎日の報告、緊急時）

- 毎日、1日3～4回(朝・昼・夜(夕・寝る前))ご自身の健康状態を確認して頂きます。
- お住まいの地域を管轄する保健所が、スマートフォンアプリや電話等で健康状態の確認を行います。
※スマートフォン等での入力方法は、P12～14をご確認ください。詳細は保健所から説明いたします。
- 療養中に症状が悪化したときは、ただちに保健所に報告してください。「緊急性の高い症状」がある場合は至急ご連絡をお願いします。

【緊急性の高い症状】※は同居の方が確認

- [表情・外見] • 顔色が明らかに悪い※
 - 唇が紫色になっている
 - いつもと違う、様子がおかしい※
- [息苦しさ等] • 息が荒くなった(呼吸数が多くなった)
 - 急に息苦しくなった
 - 生活をしていて少し動くと息苦しい
 - 胸の痛みがある
 - 横になれない・座らないと息ができない
 - 肩で息をしている
 - 突然(2時間以内を目安)ゼーゼーしはじめた
- [意識障害等] • ぼんやりしている(反応が弱い)※
 - もうろとしている(返事がない)※
 - 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

- その他、体調の変化や受診についてのご相談は、保健所へご連絡ください。

(2) 自宅療養をするに当たっての生活基本事項

※詳細は、P8の自宅療養を開始するためのチェックシートを

ご確認ください。

皆様への注意事項

- ・自宅から外出しないでください。
- ・外部からの不要不急の訪問者は受け入れないでください。
- ・使用したティッシュやマスク等のゴミを捨てる際は、ビニール袋に入れ、密閉して捨ててください。
- ・健康状態の正確な把握が困難となる恐れがあることや症状が悪化する恐れがあることから、療養中の飲酒・喫煙は厳禁です。
- ・服用中の薬がある場合は、2週間分程度の備蓄をしてください。自宅療養中に薬が足りなくなりそうな場合には、かかりつけ医等のオンライン診療等を受診し薬を処方してもらってください。
- ・保健所において、自宅療養者の方全員を対象としてパルスオキシメーターの貸し出しを行っています。詳細は、保健所から連絡があります。無い場合は、保健所にお問い合わせください。
- ・自宅療養者への生活支援もごさいますので、保健所にご確認下さい。
※なお、配食サービスにおいては、全ての保健所において実施しています。

同居の方の感染管理について

- ・濃厚接触者にあたる同居の方は、本人と同様、健康管理が必要です。同居の方に症状があれば保健所に報告してください。
- ・同居する方は、ご本人と生活空間を分けてください。食事や就寝も別室にし、ご本人は極力部屋から出ないようにしてください。
- ・ご本人の世話は特定の人が担当し、接触は必要最低限にしてください。基礎疾患がない健康な人が担当することが望ましいです。
- ・日中は定期的に換気をしてください。
- ・ご本人は部屋を出入りする際は、マスクを着用し、同居の方もできるだけマスクを着用してください。ご本人が使用したマスクは、ご本人の部屋から持ち出さないようにしてください。
- ・こまめにうがい、石鹸で手を洗ってください。眼や口などは手を洗う前に触れないようにしてください。
- ・シーツ類・食器・歯ブラシの共用はしないでください。特にトイレ・洗面

所などのタオルの共有はしないでください。

- ご本人の入浴は同居者の中で最後に行ってください。
- ご本人が手で触れる共有部分を消毒してください。

*ドアの取っ手・ノブ・照明のスイッチ・ベッド柵等は、薄めた市販用の塩素系漂白剤で1日1回以上拭いた後、水拭きを行う

*浴室・洗面所は、通常家庭用洗剤で洗い、家庭用消毒剤でこまめに消毒し、換気を行う

*トイレは、ご本人が使用後、毎回、次亜塩素酸ナトリウムで拭いた後、水拭きを行うか、アルコール（アルコール濃度75%以上）で清拭及び換気を行う

- 体液で汚れたシーツ類、衣服に触れる際は、手袋とマスクをつけ、通常の洗濯用洗剤で洗濯し、しっかり乾燥してください。洗濯表示に記載されている上限の温度での洗濯、乾燥が望ましいです。

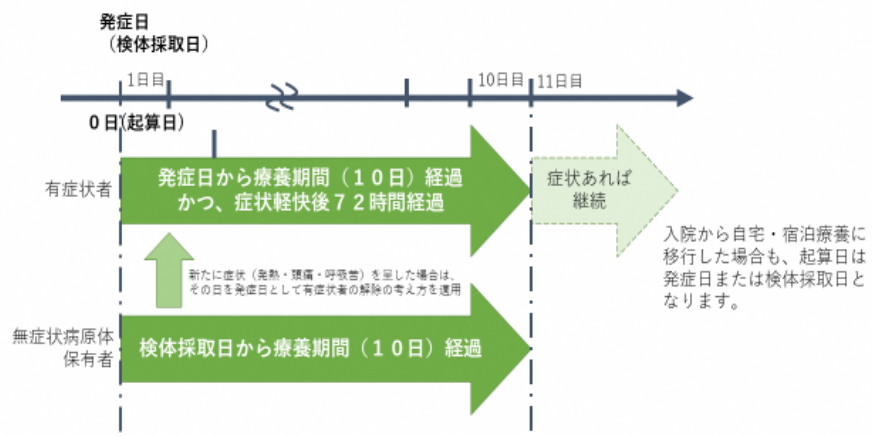
(3) 自宅療養解除に関する考え方

○国の退院に関する基準と同様です。

○原則、発症日（症状が出始めた日。無症状又は発症日が明らかでない場合は陽性確定に係る検体採取日）から10日経過し、かつ、症状が軽快（解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向）後、72時間経過したときは療養を解除します。

○ただし、10日間経過以前に症状軽快した場合や無症状病原体保有者は、保健所の判断で2回のPCR検査を行い陰性確認する場合があります。

○最終的な判断は保健所長が行いますので、毎日の健康観察を必ず報告してください。



(4) その他注意事項

○食事等を宅配業者で注文したい場合、宅配受け取りの際は、対面での受け取りを避けてください。

〈ポイント〉

- 必ずマスクを着用してください。
- あらかじめ置き場所を指定する工夫が必要です。
- 現金のやり取りを避けるため、クレジットカード払いが望ましいです。
- 食器は使い捨ての容器にしてください。

(5) 災害時の避難行動について

災害時の避難行動については、保健所がお伝えします。

(6) 自宅療養における医療費の公費負担について

- 自宅療養中の新型コロナウイルス感染症に係る医療費（オンライン診療含む）については全額公費負担の対象となります。保健所より交付された「**宿泊療養・自宅療養における医療費公費負担通知**」を医療機関に提示ください。

【参考①】 消毒液（次亜塩素酸ナトリウムの希釈液）の作り方

※市販の次亜塩素酸ナトリウム製剤は濃度が濃いので、
使用時には0.05%～0.1%程度に薄めて使用してください。

使用濃度	原液濃度	方法	使用目的
0.05%	6%	3Lの水に対して 原液25ml	ドアノブ、照明のスイッチ、机、 椅子、電話機、コピー機のボタン、 エレベーターのボタン等
0.1%	6%	3Lの水に対して 原液50ml	トイレ、洗面台の清掃 おう吐物、ふん便の処理

市販の次亜塩素酸ナトリウム製剤

濃度	商品名
1%	ミルトン等
5%	ハイター、 ブリーチ等
6%	ピューラックス、 アサヒラック等

- 使用時は、マスクや手袋をしてください。
- ペーパータオル等に十分に薬液を含ませて拭いた後、水拭きしてください。
- 希釈した次亜塩素酸ナトリウム溶液は、その都度使い切ってください。