

療養中の相談窓口

療養中の健康相談、過ごし方などについてのご質問・ご相談

時間（ : ）～（ : ）
_____保健所 _____グループ
電話： — —

_____保健所

新型コロナウイルス感染症

自宅療養される方へ

このマニュアルは、検査結果が陽性となった方で「無症状・軽症」と診断された方へのご案内です。

1 自宅療養をお願いします

症状がなくても、人との接触によって感染を広げる可能性があるため、外出せず自宅での療養をお願いします。また、ご家族など同居の方がいる場合は予防のため注意が必要です。

2 療養期間

療養期間は、厚生労働省通知に基づき、発症日（無症状の方又は発症日が明らかでない方は、陽性確定に係る検体採取日）から10日が経過し、かつ症状のある方は、症状軽快後72時間経過した日（11日目）までとしています。

3 自宅療養の準備

《療養環境の準備》

- 同居の方がいる場合、接触を最小限に抑えるため、原則個室でのご対応をお願いします。
- トイレ、浴槽等、同居される方との共用空間の消毒等に必要な衛生用品のご準備等をお願いします。

《薬の準備》

- 服用中のお薬がある場合は、余裕をもって3週間分程度をご用意し、自宅療養中にお薬が不足することがないように、かかりつけ医療機関等にご相談ください。

《食料・日用品について》

- 食料や日用品の調達・確保に配送サービスを利用される場合は、配送者と直接接しないよう受取方法の配慮をお願いします（玄関前に置くなど）。

《配食サービスについて》

- _____では自宅療養者向けに配食サービスを行っています（詳しくは6に記載）。

4 療養期間中にしていただくこと

- 療養期間中は外出をしないでください。
- 健康状態を毎日確認しましょう。
- 毎日朝夕2回の検温・記録をお願いします。
- 1日（ ）回保健所担当者から、体温、咳、鼻汁、倦怠感、息苦しさ等の健康状態をお聞きしますので、報告をお願いします。
- 症状が変化した場合には、保健所担当者へ速やかにご連絡ください。

5 自宅療養での留意事項について

- 定期的に部屋の換気を行ってください。
- 外部からの不要不急の訪問者は受け入れないようにしてください。
- 療養者の方が触れる物については、一日1回以上、清掃してください。
- 自宅療養期間中のゴミは、厳重に密閉して一般ゴミとして廃棄してください。
- 健康状態の正確な把握が困難になる恐れがあることや症状の悪化の恐れがあることから、療養中の飲酒・喫煙は厳禁です。

6 配食サービスについて

自宅療養される方が、外出せずに療養に専念できるよう、希望者に対して配食のサービスを行っています（費用はかかりません）。

- 配達は、療養者と直接接触することがないように、玄関先に置く「置き配」の形態をとります。

7 療養終了について

療養開始日に、療養終了の見込日についてお知らせします。症状が軽快していると考えられる場合は、10日目に療養終了の連絡をします。_____では、療養終了の判断を最新の学術研究による科学的根拠に基づき、10日間の最後の3日間に咳や発熱などの症状がない場合は、PCR検査を行わずに療養終了としています（厚生労働省通知も同旨の療養終了を認めています）。

8 療養解除後について

まれな事例として、再度、陽性となる方が確認されています。ご自身の再度の陽性化と周囲の方への感染の予防のため、療養終了後4週間は、引き続き、次の点にご協力くださいますようお願いいたします。

《衛生対策の徹底をお願いします》

- 石けんやアルコール消毒液を用いて手洗いをしてください。
- 咳エチケット（マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、ひじの内側などを使って口や鼻をおさえる、マスクの着用など）を守ってください。

《健康状態の確認》

- 毎日、体温測定を行い、発熱（37.5℃以上）の有無を確認してください。

《咳や発熱などの症状が出た場合》

- 速やかに最寄りの保健所に連絡し、その指示にしたがい、必要に応じて医療機関を受診してください。
- 最寄りの保健所への連絡及び医療機関の受診にあたっては、あらかじめ新型コロナウイルス感染症で自宅療養していたことを電話連絡してください。

9 同居する方の注意事項

- 療養者の世話等での接触は最小限としてください。
- こまめに手洗いをしてください。
- できるだけ同居者全員がマスクを着用してください。
- ドアノブなど療養者が手で触れる部分はアルコール等で消毒をしてください。
- 発熱など体調不良が現れたときには、速やかに最寄りの保健所に連絡し、その指示にしたがい、必要に応じて医療機関を受診してください。
- 食器、タオル等は療養者専用のものを用意し、共用しないでください。食器類の洗浄や衣類・リネンの洗濯は、通常の洗剤で行い、しっかりと乾燥させてください。
- 療養者の体液で汚れた衣類、シーツ等を扱う際は手袋とマスクをつけてください。
- トイレやお風呂も療養者の方専用が望ましいですが、共用する場合には、清掃と換気を十分に行い、入浴は最後に行うようにしてください。
- 不要不急の訪問者は受け入れないようにし、配達員等も極力接触しないよう配慮をお願いします。