

自宅療養をされる皆様へ

新型コロナウイルス感染症の検査で陽性であった方のうち、無症状、または医学的に症状が軽い方については、自宅や、都道府県が用意する宿泊施設で安静・療養を行っていただいております。以下、自宅療養に際してお伝えすべき内容をまとめておりますので、参考としてください。

1. はじめに

- ☐ 感染拡大防止のため、ご本人は自宅から外出せず、自宅で療養していただきます。自宅内でも必要最小限の行動にとどめてください。
- ☐ ご家族など同居の方も、生活上、必要な外出を除き、不要不急の外出は控えましょう。外出する場合はマスクを着用してください。
- ☐ 外部からの不要不急の訪問者は受け入れないようにしましょう。

2. 自宅療養中の健康観察について

- ☐ 療養期間中は毎日、1日2回、体温測定などご自身の健康状態の観察を行ってください。
- ☐ 保健所が1日1回電話などで健康状態の確認を行います。
- ☐ 飲酒・喫煙は厳禁です。
- ☐ 療養の解除については、PCR検査の結果等を踏まえ、保健所が判断します。又は療養開始から14日経過したときに、症状に大きな変化がない場合、解除します。
- ☐ 体調が急変することもあるので、症状（発熱、咳、痰、倦怠感など）が悪化した場合、すぐに保健所に連絡してください。特に、発熱や息苦しさを感ずるなどの場合、必ず連絡してください。24時間受け付けています。

連絡先：〇〇〇保健所 連絡方法（電話等） 連絡先（電話番号）

- ☐ 服薬中の薬剤がある場合、自宅療養期間中の薬剤について、かかりつけ医療機関等にご相談ください。
- ☐ 同居の方は、基本的に濃厚接触者に当たります。そのため、同居の方も毎日健康状態の観察を行い、症状が出た場合、速やかに保健所に連絡してください。

3. 療養中の配食サービスについて

- ☐ 自宅療養中、ご本人の外出を控えていただくために、配食サービスを提供しています。以下の中から、ご希望の事業者を選び、〇〇〇（担当 or 事業者）に連絡してください。

配食サービスの概要、選択可能な事業者情報等
連絡先：〇〇〇保健所 連絡方法（電話等） 連絡先（電話番号）

（うらに続く）

4. 療養中の注意事項について（感染拡大防止のために）

➤ 同居の方がいる場合、家庭内感染を防ぐために、以下の注意事項を守ってください。

【居住環境など】

- ご本人専用の個室を用意しましょう。難しい場合、同室内の全員がマスク（サージカルマスクなど）を着用し、十分な換気を行いましょう。
- ご本人は、自宅内でもできるだけ居室から出ずに、必要最小限の行動にとどめてください。
- 同居の方がご本人の居室に出入りする時は、サージカルマスク等を着用し、流水と石鹸又は擦式アルコール性消毒薬による手洗いを行いましょう。
- 洗面所・トイレもご本人専用のものが望ましいですが、共用する場合は、十分な清掃と換気を行いましょう。入浴はご本人が最後にしてください。
- リネン（タオル、シーツなど）、食器、歯ブラシなどの身の回りのものは、同居の方と共用しないでください。特に、洗面所やトイレのタオルに注意してください。

【同居の方の感染管理】

- 同居の方がご本人のケアを行う場合には、特定の方が行うようにしてください。その場合、十分な距離（1m 以上）を保ってください。ケアを行う方は、基礎疾患がない健康な人が望ましいです。
- ケアを行う場合、ケアを行う方もご本人もどちらもサージカルマスク等を着用し、十分な距離を保ってください。
- ご本人の体液・汚物に触れたり、清掃・洗濯を行う場合、サージカルマスク等、手袋、プラスチックエプロンやガウン（身体を覆うことができ、破棄できる物で代替可：例 カップ等）を使用しましょう。
- ケアを行った後や、清掃・洗濯の後は石鹸と流水で手を洗いましょう。
- マスクの外側の面、眼や口などに手で触れないよう注意しましょう。

【清掃】

- ご本人が触れるものの表面（ベッドサイド、テーブル、ドアノブなど）は家庭用除菌スプレーなどで、1日1回以上、拭きましょう。
- リネン、衣類等は通常の洗濯用洗剤で洗濯し、しっかりと乾燥させましょう。（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）

【ごみの捨て方】

- ご本人の鼻水などが付いたマスクやティッシュなどのごみを捨てる場合、「①ごみに直接触れない」、「②ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「③ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心がけましょう。
- ②でごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。