

## 自宅で療養される方へ

### ～新型コロナウイルス感染症の自宅療養時における留意点～

- ・ 在宅で療養をするにあたり、ご不安なことも多いことと思いますが、保健所職員と健康観察チームがあなたの療養をサポートします。

※毎日の健康観察は、健康管理システム（HER-SYS）からショートメッセージで登録案内が送信されますので、設定入力をお願いします。**体調が悪化した等の時は、必ず健康観察チームに電話でご連絡ください。**

#### ①健康管理について

- ・ 1日に4回（朝、昼、夕、就寝前に時間を決めて）、体温と血中酸素濃度を測定し、毎日の体調を「健康管理記録票」に記録してください。
- ・ その時に、以下の囲みのような症状の有無について、自己チェック（セルフチェック）をしていただき、該当する項目がある場合には、直ちに管轄の保健所に連絡してください。
- ・ 自己チェックのタイミングでなくても、症状がみられたときには、緊急の対応が必要となりますので、直ちに連絡してください。

●緊急性の高い症状 ※はご家族がご覧になって判断した場合です。

表情・外見	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 顔色が明らかに悪い ※</li><li>・ 唇が紫色になっている</li><li>・ いつもと違う、様子がおかしい ※</li></ul>
息苦しさ等	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 息が荒くなった（呼吸数が多くなった）</li><li>・ 急に息苦しくなった</li><li>・ 日常生活の中で少し動く息があがる</li><li>・ 胸の痛みがある</li><li>・ 横になれない ・ 座らないと息ができない</li><li>・ 肩で息をしている ・ ゼーゼーしている</li></ul>
意識障害等	<ul style="list-style-type: none"><li>・ ぼんやりしている（反応が弱い）※</li><li>・ もうろうとしている（返事がない）※</li><li>・ 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする</li></ul>



## ②家庭内の生活でご注意いただきたいこと

- ・療養期間中は外出できません。また外部からの訪問者とも会わないでください。  
(宅配等が届いた場合は、玄関先にはでないうで、ドアやインターホン越しに対応いただき、サイン（印鑑）なしでの受け取りを申し出るなど、配達員と接触しないようにしてください。)
- ・療養中は、健康状態の正確な把握が必要ですので、飲酒・喫煙はしないでください。
- ・同居される方がいる場合は、生活空間を分けて、できるだけ部屋からでないようにしてください。
- ・部屋を出入りする際はマスクを着用し、こまめな手洗いやアルコールでの手指消毒を行い、定期的に部屋の換気も行ってください。
- ・鼻をかんだティッシュなどは、ビニール袋に密閉し捨ててください。  
(ご家族が、療養中のごみを外部に廃棄する際は、ビニール袋を二重にするなど厳重に密閉し、手袋、マスク、廃棄後の手洗いなどの感染予防対策を行ってください。)

### (ご家族の方へ)

- ・ご家族が患者のお世話をする場合は、できるだけ限られた方で、接触は最小限として下さい。
- ・家族全員がマスクを着用し、こまめに手を洗い、アルコールで消毒してください。洗っていない手で、目や鼻、口などを触らないようにしてください。
- ・お風呂やトイレなどの共有スペースは、清掃（アルコールでの拭き掃除等）と換気を十分に行ってください。

### (災害発生時の避難について)

- ・ご自宅が災害ハザード内に所在し、かつ避難情報が発令された場合には、避難が必要です。平時のうちに市町村のハザードマップで確認しておくようにしましょう。ハザードマップについては、「わがまちハザードマップ」を検索してみてください。

「わがまちハザードマップ」はこちら →  
(<https://disaportal.gsi.go.jp/hazardmap>)



- ・自宅療養者の避難については県ホームページでご案内しておりますので、必ず事前に避難方法をご確認ください。  
(県ホームページ：[https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/yobo/kiki/yobo/idwr/influ\\_taisaku/jitakuryouyou.html](https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/yobo/kiki/yobo/idwr/influ_taisaku/jitakuryouyou.html))