

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。

※ 健康観察チームから、毎日1~2回、健康観察のための電話をいたしますので、あなたの体調についてお聞かせください。

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）、体温測定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">・ 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	<ul style="list-style-type: none">・ 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・ 日常生活の中で少し動く息があがる・ 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・ゼーゼーしている
意識障害等	<ul style="list-style-type: none">・ ぼんやりしている（反応が弱い）※・ もうろうとしている（返事がない）※・ 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする



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、玄関先にはでなくて、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>)



- ・災害発生時、避難が必要となった際には、避難場所をお知らせいたしますので指示に従い、速やかに避難してください。