

新型コロナウイルス感染症  
自宅療養者のフォローアップガイド

令和4年9月  
姫路市保健所

# 1 自宅療養が決まった方へ

## ▶はじめに

自宅療養を行うことが決まり、どのように日々を過ごすのか不安なことと思います。まずはこのガイドをお読みいただき、自宅療養中に体調不良となった場合は、以下のお問い合わせ先までご連絡ください。

### 【自宅療養者の体調不良専用ダイヤル】

☎ 079-289-1888

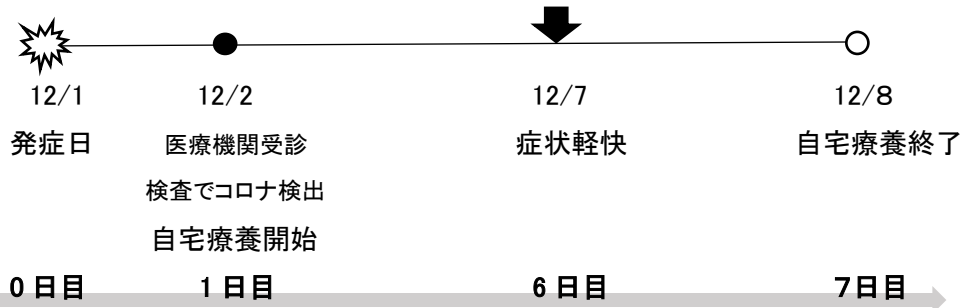
月曜～土曜：9時～19時

日曜・祝日：9時～17時

## ▶自宅療養の期間について

原則、発症日の翌日から7日間となります。

(例) 発症日が12/1の患者さんの場合



※ただし、体調によっては期間が延びる場合や、入院へ変更になる場合があります。

## ▶療養中の生活について

### ① 健康観察

自宅療養を行っている方には、必要に応じて保健所が健康観察を行います。体調が悪い時は保健所へ連絡してください。

マイハーススをご利用の方は、健康観察アプリ「My HER-SYS (マイハースス)」利用の方へをご確認ください。

◎下記の症状があれば保健所(289-1888)へ連絡してください

- ・パルスオキシメーターでSpO2が93%を下回った
- ・顔色が明らかに悪い
- ・唇が紫色になっている
- ・胸の痛みがある
- ・横になれない
- ・いつもちがう、様子がおかしい
- ・息が荒くなった
- ・急に息苦しくなった
- ・肩で息をしている
- ・座らないと息ができない
- ・ぼんやりとしている、もうろうとしている

個室を用意するのが難しい場合は、同室内の  
全員がマスク着用のうえ、十分な換気を！

## ② 自宅での生活

自宅療養の期間中は、感染を防ぐため、できる限り個室で過ごし、家族との接触を避けるようにしてください。療養をするなかで注意していただきたいことを下記にまとめていますので、参考にしてください。

- ✓ 自宅療養期間中は外出しないでください  
但し、無症状または症状軽快後24時間経過の場合は、食料品の買い出しなど必要最小限の外出を行うことは差し支えない
- ✓ 療養中に体調が急変したとき（よくある質問 Q5 参照）はすぐに保健所（289-1888）まで連絡してください
- ✓ 「家庭内感染を予防するために」を参考に、家庭内感染の予防につとめてください

### 家庭内感染を予防するために

#### 食 事

- ◇ できるだけ個室で、ひとりで食事をしてください
- ◇ 食器は感染者のものと区別して使用してください
- ◇ ご家族と同じ部屋になる時はマスクをしてください



#### 入 浴

- ◇ 家族のなかで最後に入浴するようにしてください



#### トイレ

- ◇ 洋式トイレのフタは閉めて流してください



#### 洗 濯

- ◇ 洗剤は通常の洗濯用洗剤でかまいません
- ◇ しっかりと乾燥させるようにしてください



#### ごみ捨て

- ◇ 鼻水などがついたマスクやティッシュはビニール袋等で密閉して捨ててください



## その他

- ◇ こまめな手洗いと換気を心がけてください
- ◇ **飲酒・喫煙は厳禁**です（健康状態の正確な判断が困難となるおそれがあります）
- ◇ 同居人がいる場合、個室を出る時や、同じ部屋にいる時はマスクを着用してください

## 2 患者さんと同居しておられる方へ

### ▶はじめに

患者さんと同居していらっしゃる方へ向けて、家庭内での感染を予防するために気をつけてほしいポイントなどをまとめました。以下をお読みいただき、感染対策をおこなっていただきますようお願いします。

### ▶健康状態の観察について

同居しておられる方は、基本的に濃厚接触者にあたります。

濃厚接触者の自宅待機期間は、陽性者との最終接触日の翌日から5日間となります。

毎日健康状態の観察をおこない、何か症状が出た場合は、かかりつけ医等にご相談ください。

### ▶感染対策について

#### 患者さんのお世話

- 下記に該当する方が患者さんのお世話をするのは避けてください
  - × 心臓、肺、腎臓に持病のある方
  - × 糖尿病の方
  - × 妊婦の方
- こまめに石けんで手を洗い、できればアルコール消毒をしましょう
- 洗っていない手で口、目、鼻を触らないようにしてください
- タオル・寝具・食器・歯ブラシ等は共用しないでください
  - 特に洗面所やトイレのタオルには十分注意してください

## 換 気

- 定期的に部屋の換気をおこなってください  
→ 1 時間に2回以上が目安

## 消 毒

- 患者さんが手を触れる部分の消毒をおこなってください

### 消毒するもの

ドアノブや手すり、スイッチやトイレの便座など

### 消毒方法

患者さんが手を触れた後、薄めた家庭用塩素系漂白剤（ハイター、ブリーチなど）で拭いた後に水拭きをする（なければアルコール等で消毒をおこなう）

※塩素系漂白剤を扱う場合は必ず製品の注意事項を確認してください

## ごみ捨て

- 患者さんの使用したマスク、ティッシュなどのごみを捨てる時は、ビニール袋等に密閉し、直接触れないでください
- ごみ袋は二重にして、しっかりと密閉してください
- ごみを捨てた後は、速やかに石けんで手を洗ってください

## 洗 濯

- 衣類・シーツの洗濯は患者さんのものと分けてください
- 患者さんの鼻水などの体液で汚れたものを扱うときは、手袋・マスクをつけてください
- 洗濯後はしっかり乾燥させてください
- 洗濯機は共用、洗剤は通常のものでかまいません

## 3 療養後について

療養おつかれさまでした。

保健所から終了日の連絡はいたしません。自宅療養期間の基準を満たしている方は、終了日の翌日から、普段どおりの生活をしていただいでかまいません。

## 4 よくある質問(Q&A)

よくある質問をまとめていますので、ご活用ください。

### Q1. ひとり暮らしで食料や日用品の調達がなかなかできない。どうしたらいい？

- A. 無症状または症状軽快後24時間経過の場合は、食料品の買い出しなど必要最小限の外出を行うことは差し支えありません。  
ご自身での食料品等の調達が困難な方を対象に、食料品等の配布を行っています(1回のみ)。  
また、ネット通販で購入したり、家族等に持ってきてもらったりする際の受け取りには、配達員や家族との接触がないように、置き配にする等、受け渡しに注意してください。

### Q2. 療養期間終了後は人にうつらないの？

- A. 新型コロナウイルス感染症は、療養期間を終了した時点で、感染性(人うつす可能性)は極めて低い状態です。療養期間終了後は、普通に生活していただいてもかまいません。療養期間の終了後に症状が再度現れた場合は、かかりつけ医もしくは保健所へご相談ください。

### Q3. 濃厚接触者もかならず家にいなければいけない？

- A. 濃厚接触者にあたる方も、ウイルスを持っている可能性がありますので、極力外出の自粛をお願いします。ただし、やむをえない理由により外出が必要な時は、公共交通機関を使わず、車等で移動するようお願いします。

### Q4. トイレや風呂は家族と共用でも良い？

- A. 共用でもかまいませんが、感染予防のポイントを参考に入浴時の工夫や、使用後の消毒等、感染対策をおこなってください。

## Q5. 体調が悪くなった場合、保健所への連絡の基準はある？

A. 下記にあてはまる場合は、緊急度が高い状態のため、すぐに保健所までご連絡ください。

### ● 緊急性の高い状態 ●

- ・パルスオキシメーターで SpO<sub>2</sub> が 93% を下回った
- ・顔色が明らかに悪い
- ・唇が紫色になっている
- ・急に息苦しくなった
- ・肩で息をしている
- ・横になれない
- ・いつもちがう、様子がおかしい
- ・息が荒くなった
- ・胸の痛みがある
- ・座らないと息ができない
- ・ぼんやりとしている、もうろうとしている

お問い合わせ先  
姫路市保健所 防疫課  
( 新型コロナプロジェクト )  
☎ 079-289-0066