

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1月
姫路市保健所

1 自宅療養が決まった方へ

▶はじめに

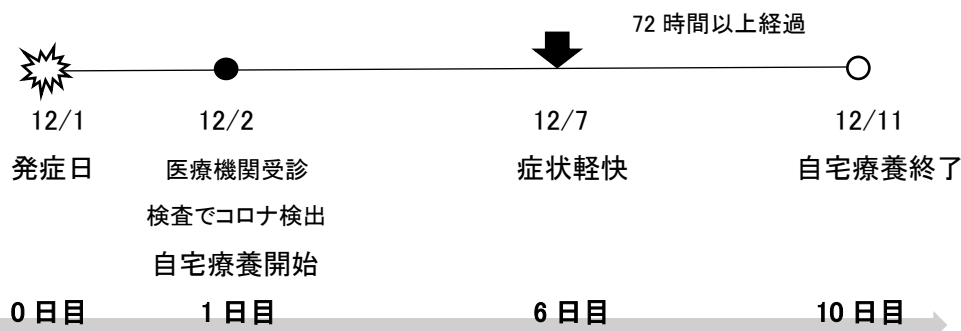
自宅療養を行うことが決まり、どのように日々を過ごすのか不安なことと思います。まずはこのガイドをお読みいただき、自宅療養中になにか困ったことがありましたら、以下のお問い合わせ先までご連絡ください。

姫路市保健所防疫課 ☎079-289-0066

▶自宅療養の期間について

基本的には発症日(症状がない場合はPCR検査等を受けた日)の次の日から10日以上が経過し、かつ、症状が良くなってから72時間経過をした日までが自宅療養の期間となります。

(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、保健所が健康観察を行います。保健所から電話で以下の項目について健康観察を行いますので、事前の検温にご協力ください。

マイハーシスをご利用の方は、[マイハーシス（健康観察アプリ）](#)をご利用の方へ（PDF ファイル形式、79KB）をご確認ください。

◎健康観察でお尋ねすること

- その日の最高体温、血中酸素濃度（SpO2）
- 呼吸器の症状（せき、息苦しさ、鼻水、のどの痛みなど）
- その他の症状（嘔吐、目の充血、頭痛、倦怠感、下痢など）
- 水分・食事の摂取量

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
- ✓ 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（289-0066）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いたします。

▶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。

そのため、毎日健康状態の観察をおこない、何か症状が出た場合はすみやかに保健所まで連絡してください。

▶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。

療養期間終了日については、保健所からお知らせします。

療養終了後は、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. 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患者は、国が定めた基準（発症日から10日以上かつ症状軽快後72時間が経過）を満たしたときに、療養期間を終了します。その時点で、感染性（人にうつす可能性）は極めて低い状態ですので、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 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
- ・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