

# 自宅療養をされる方へ

症状がなくても、人との接触によって感染を拡げる可能性があるため、外出せず自宅での療養をお願いします。

## 1 療養期間について

療養終了の見込み日は\_\_\_\_月\_\_\_\_日です。ただし、症状がある場合には、必要に応じて療養期間が延長となる場合もあります。

- 症状がある方：発症後10日間が経過し、かつ、症状が軽快してから72時間以上が経過
- 症状がない方：陽性となった検体採取日から7日間が経過した場合

## 2 健康観察について

- ◇ 健康状態を毎日確認してください。
- ◇ 朝夕2回の体温・酸素飽和度（Spo2）を測定し、症状などを記録してください。
- ◇ 1日1回スマートフォン入力による報告、もしくは保健所からご連絡を致しますので、報告をお願いします。
- ◇ 症状が悪化した場合には、速やかに保健所へご連絡ください。



## 3 自宅での過ごし方について

- ◇ **療養期間中は外出をしない**
- ◇ 定期的な部屋の換気
- ◇ 外部からの訪問者は受け入れ不可（荷物の受取の場合には玄関前に置く等）
- ◇ 石けんによる手洗いや手指消毒の実施
- ◇ よく触れるものは1日1回アルコール消毒
- ◇ ゴミは、厳重に密閉して一般ゴミとして廃棄
- ◇ 療養中の飲酒・喫煙は厳禁  
（健康状態の正確な把握が困難になる恐れがあることや症状の悪化の恐れがあるため）
- ◇ 内服中の薬がなくなる場合にはすぐに担当医療機関に連絡
- ◇ 陽性者以外の同居のご家族がいらっしゃる場合
  - ・同居する方とは生活空間を分けて、極力部屋から出ないようにする
  - ・トイレを共用しない（共用しないといけない時は使用後にアルコールで消毒）



## 4 療養解除後の生活について

- ◇ 療養終了後4週間は健康状態を毎日確認してください。
- ◇ 石けんによる手洗いや手指消毒の実施とマスクの正しい着用などの感染予防の徹底をお願いします。
- ◇ 「極度の不安感」や「眠れない」、「気分が重い」、「涙が出る」といった症状がある場合は、裏面をご覧ください、いつでもご相談ください。





## 療養解除後のこころの健康について



### 「こころとからだを健康に保つ生活」を送りましょう

- 十分な睡眠，バランスの良い食事をとって，規則正しい生活をしましょう。
- メールや電話などで信頼できる友達や家族と話をしましょう。
- 人混みを避けた場所での散歩など適度な運動を心がけましょう。
- アルコールやタバコ等のとりすぎには注意しましょう。

### 隔離されると、私たちには以下のような様々な感情や反応が生じることがあります。

- 自身の体調や仕事や将来について、心配になります。
- 起こりうる最悪な事態を考えてしまい、思考が現実離れしたり、落ち着きが奪われたり、恐怖が強まったりします。
- 自由が制限されることで、怒りや不安を感じます。
- 自分自身の今までの行動が、もしかしたら潜在的な感染の原因となってしまったかもしれない、と自分を責めます。
- 周囲の人が感染していたらどうしようと心配になります。
- 他の人との交流が制限されているために、孤独や寂しさを感じます。
- イライラしたり腹を立てたりしやすくなります。

(参考) 日本赤十字社「感染症流行期にこころの健康を保つために」

**このような状態は、強いまたは慢性的なストレスを受けた時、年齢や性別を問わず、『どなたにでも起こりうる、正常な反応』です。**

時間の経過で自然と回復することも多いのですが、気持ちを信頼できる人に話したり、相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。

また、下記のような相談窓口もご利用いただけます。

### 【メンタルヘルスに関する相談窓口】

**大分県こころとからだの相談支援センター(精神保健福祉センター)**

**予約・相談電話：097-541-6290**

**(平日 8:30~12:00、13:00~17:00)**

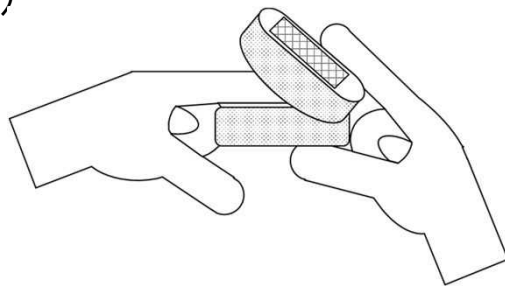
# パルスオキシメーターの貸し出しについて

(酸素飽和度測定器)

この機械は、指先に装着して、体内の酸素飽和度と脈拍を測定することで呼吸状態の悪化がないか確認するためのものです。

装置を洗濯ばさみのように、つまみ、爪が、装置の発光部に到着するまで、人差し指を挿入してください。

指をいれると、測定ができます。(つかない場合は、その後電源を押してみてください)



SpO<sub>2</sub> (エスピーオーツー)の値 をご確認ください。

一般的に96～100%が標準です。

酸素飽和度が95%を下回る場合には、深呼吸して指先を温めてから測定していただき、それでも下回った場合には、保健所あてにご連絡ください。

なお、経過観察期間を終了した場合は、必ず保健所まで、ご返却をお願いします。  
(紛失した場合は、弁償いただく可能性があります)

豊肥保健所

電話 0974-22-0162(代表)

## 自宅療養の方へ (災害時の避難における留意事項)

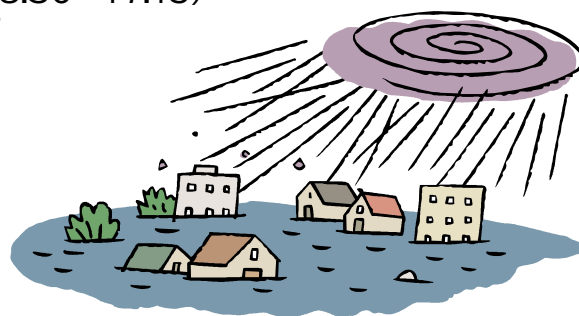
豪雨や台風等による水害は、いつ発生するかわかりません。  
いざ、災害が発生した場合に、生命を守るとともに、どのような行動をとっていただくかをまとめました。

### 【災害時の避難について】

- 自宅で安全が確保できる場合は、自宅でそのまま療養を継続してください。
- 避難が必要な場合、感染をひろげないために、陽性と判断された方は、一般の避難所には避難ができません。親戚や知人宅への避難も控えてください。
- ご自宅で安全が確保できないと判断される場合は、保健所が避難先(宿泊療養施設など)を調整します。  
保健所の指示に従ってください。  
(早めの避難が大事です!! 台風接近時など災害が事前に予想される場合は、早めに保健所にご相談ください)
- 急遽避難が必要な場合は、まずは車で安全な場所に避難した上で、保健所にご連絡ください。
- 避難する際に必要な非常持出品に加え、次の衛生用品を準備しておきましょう。  
マスク、常用薬、体温計、消毒薬等の衛生用品、タオル、着替え、携帯電話・充電器など

### 【連絡先】

豊肥保健所 電話 0974-22-0162(平日 8:30~17:15)  
上記以外の時間 097-542-2057





★注意すべき体調変化

発熱	★熱(37.5度以上)が出た
表情・外見	★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
喀痰・咳嗽	咳やたんが、ひどくなっている
息苦しさ	★パルスオキシメータの酸素飽和度の値が低い(96%未満) ★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と息があがる ★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
全身倦怠感	起きているのがつらい
嘔気・嘔吐	嘔吐や吐き気が続いている
下痢	下痢が続いている(1日3回以上の下痢)
意識障害	★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) ★脈が飛ぶ、脈のリズムが乱れる感じがする
その他	食事が食べられない
	半日で一度も尿が出ていない
	その他の症状(鼻水・鼻づまり、のどの痛み)
	結膜充血、頭痛、関節筋肉痛 けいれん、その他の気になる症状