



# 自宅療養の しおり

新型コロナウイルス感染症の患者さんへ

大分県 豊肥保健所

0974-22-0162

---

## はじめに

このしおりは、自宅療養への不安な気持ちが軽減できるよう、注意点や健康観察の方法、症状悪化時の対応等についてまとめたものです。

### 【あなたの自宅療養に関する情報】

療養予定期間(※)	月 日 ~ 月 日		
担当保健所	大分県豊肥保健所	TEL	0974-22-0162
		メール	a12086@pref.oita.lg.jp

※療養期間は、症状の有無により、延長となる場合があります。

## 目次

	頁
1 自宅療養における注意事項 . . . . .	3
2 健康観察 . . . . .	4
3 療養の終了 . . . . .	5
4 濃厚接触者である同居家族等の待機期間について . . . . .	6
5 自宅療養中の食料支援 . . . . .	7
6 こころの相談 . . . . .	8
7 災害時の避難における留意事項 . . . . .	9

## 1 自宅療養における注意事項

- ・療養期間中は症状がある間は外出できません。  
ただし、有症状の場合で症状軽快から 24 時間経過後 又は 無症状の場合には、感染予防行動を徹底することを前提に、食料品等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。
- ・同居する方とは生活空間を分け、極力個室から出ないようにしてください。部屋を出入りする際は、手をアルコールで消毒し、マスクを着用してください。
- ・こまめに手洗いをしてください。
- ・定期的に部屋の換気を行ってください。
- ・鼻をかんだティッシュ等は密閉して捨ててください。
- ・健康状態の正確な把握が困難となることや症状の悪化の恐れがあることから、療養中の飲酒、喫煙は厳禁です。
- ・外部からの不要不急の訪問者は受け入れないようにしてください。配達員等も極力接触しないでください。

### 同居する方の注意事項

- ・患者の世話等での接触は、最低限にしてください。
- ・できるだけ同居者全員がマスクを着用してください。
- ・こまめに手洗いしてください。
- ・ドアノブなど患者が手で触れる部分は、アルコール等で消毒をしてください。
- ・トイレ・風呂など、患者と同居者が共用する場合は、清掃と換気を十分に行い、入浴は患者が最後に行ってください。
- ・食器、シーツ類は患者専用のもので用意し、共用しないでください。
- ・食器類の洗浄や衣類、リネンの洗濯は、手袋およびマスクを装着し、通常の洗濯を行いしっかりと乾燥させてください。
- ・患者の体液で汚れた衣類、シーツ等を扱う場合は、手袋とマスクをつけてください。
- ・不要不急の訪問者は受け入れないようにしてください。配達員等も極力接触しないでください。

### ゴミ出しについて

- ・自宅療養期間中のゴミは、ゴミ袋を 2 重にして厳重に密閉し、一般ゴミとして廃棄してください。
- ・廃棄の際には、マスク、手袋、廃棄後の手洗い等の感染防止対策を行ってください。

### ペットを飼われている方へ

- ・自宅療養中に医療機関に入院することとなった場合に備え、ペットのお世話について、親類や知人などに預かっていただけるよう、あらかじめご相談をお願いします。

## 2 健康観察

- ・毎日、午前8時に体温を測定して「大分県健康観察入力システム」へ登録してください。パルスオキシメーターをお持ちの方は酸素飽和度も測定してください。※使い方は下記参照
- ・ショートメッセージでお送りした豊肥保健所ホームページの URL から、システムへアクセスできます。  
登録時に必要となる「健康観察 ID」には、ショートメッセージでお送りした「患者 ID (6ケタの数字)」をご入力ください。
- ・システムに入力された情報を確認した後、保健所からご連絡することがありますのでご了承ください。

### 【パルスオキシメーターの使い方】

- ①装置を洗濯ばさみのようにつまむ
- ②爪が装置の発光部に届くように、人差し指を奥まで差し込む
- ③画面に表示されるSpO<sub>2</sub>(エスピーオーツー)の値を読み取る  
(画面がつかない場合は、電池の状態を確認してみてください)



※豊肥保健所からパルスオキシメーターを借りている方は、療養終了後に豊肥保健所または豊肥振興局へ返却してください。

- ・症状（発熱、咳、鼻水など）が現れた場合でお薬の処方が必要な場合や、症状（発熱、咳、鼻水など）が悪化した場合は、**日中、早めにかかりつけ医もしくは新型コロナウイルス感染症陽性と診断された医療機関へ相談、連絡**してください。
- ・特に下記の注意すべき症状がある場合は、必ず保健所へ連絡し、相談をしてください。

### ※注意すべき症状※

- ・安静時 パルスオキシメータによる測定値(SPO<sub>2</sub>)が何度測定しても 95%以下
- ・高熱が続く(目安として 38℃以上が3日以上)
- ・食事や水分摂取量の低下が改善してこない
- ・急に息苦しくなった
- ・何らかの非常に強い症状がある  
(例)ひどい咳で横になれない。

※療養期間中に医療機関を受診する際の新型コロナウイルス感染症にかかる医療費については、自己負担額は発生しません。ただし、コロナ以外の治療の場合（自宅療養中のケガ等）は、自己負担が発生します。

### 3 療養の終了

自宅療養は、次の条件を満たしたときに終了となります。療養の終了予定日は、携帯電話にショートメッセージでお知らせしています。

無症状の方で療養期間中に症状が出現した場合や、有症状の方で呼吸器症状が継続、悪化した場合は、当初の療養終了予定日から、延期になる場合があります。

なお、保健所・医療機関では自宅療養期間中に、陰性確認のための検査は実施しません。

#### (1) 有症状の方

発症日（発症日は0日目、翌日を1日目としてカウント）から7日間経過し、かつ、症状軽快（※）後24時間経過した場合（最短7日間）

※症状軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱しており、呼吸器症状が改善傾向である場合

(例)

	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
発症日	受診・ 診断日						症状 軽快	24時間 →	解除日
療養期間									

※ただし、10日間が経過するまでは健康観察や、高齢者等ハイリスクな方との接触、感染リスクの高い場所の利用や会食を避けること、マスク着用等の感染対策の実施をお願いします。

#### (2) 無症状の方

①陽性となった検体採取日（採取日は0日目、翌日を1日目とカウント）から7日間無症状のまま経過した場合

	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
検体 採取日	診断日	無症状							解除日
療養期間									

②陽性となった検体採取日から無症状で経過し、5日目に検査キットによる検査で陰性を確認した場合

	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
検体 採取日	診断日	無症状				検査 キットで 陰性	解除日
療養期間							

※無症状の方で症状が出た場合は、発症日（0日目）から7日間の療養期間に変更となります。

※検査キットは各自でご準備ください。医療機関等の行う無料検査は利用できません。

## 4 濃厚接触者である同居家族等の待機期間について

- ・陽性者と最後に接触した日から5日間は不要不急の外出を自粛し、健康観察をお願いします。

**\*陽性者の発症日（無症状の場合は検体採取日）または陽性者の発症により家庭内で感染対策<sup>\*</sup>を講じた日のいずれか遅い方が0日目となります。**

※感染対策は、日常生活を送る上で可能な範囲での、マスク着用、手洗い・手指消毒の実施、物資等の共用を避ける、消毒等の実施などをいいます。

ただし、この同居家族等の中で別の家族が発症した場合は、改めてその発症日（この別の家族が無症状の場合は検体採取日）を0日目として起算します。

- ・ご自身で健康観察を行い、症状が出たり、悪化した場合には、まずはかかりつけ医にご相談ください。
- ・かかりつけ医がない場合は、受診相談センターにご連絡ください。（097-506-2755）

- ・なお、自費検査として、薬事承認された抗原定性検査キットを使用し、2日目及び3日目で陰性を確認した場合には3日目から解除が可能です。

（この場合における解除について保健所への確認は不要です。）

- ・出勤や登校等については、事業主や学校、管理者等へご相談の上、ご判断ください。
- ・ただし、7日間が経過するまでは、検温などご自身による健康観察をお願いします。
- ・また、感染した場合に重症化するリスクの高い高齢者等との接触や感染リスクの高い場所の利用、会食等は避けてください。
- ・保健所が濃厚接触者の解除通知やその連絡を行うことはありません。

## 5 自宅療養中の食料支援

自宅療養期間中、症状がある間は買い物等で外に出ることはできません。

無症状で陽性と診断された方、または有症状の方で症状軽快から 24 時間経過した方は、以下の注意事項を守った上で買い物等の必要最小限の外出ができます。

〔注意事項〕

- ・外出時や人と接する際は短時間にする。
- ・移動には公共交通機関を使わない。
- ・外出時や人と接する際には必ず感染対策をとる。（マスクの着用、手指消毒等）

有症状の間は、親戚やご友人等へのご相談、宅配やネットスーパー等の利用を検討してください。（お受け取りのときは接触しないようにご注意ください。）

それでも食料の確保が難しい場合は、保健所から食料（レトルト食品等が中心です）をお渡ししますので、必要な方は保健所までご連絡ください。保健所から配付する食料は、アレルギーや離乳食等に対応できませんのでご了承ください。

### 1 食料の受け渡し方法

- ① 自家用車で保健所まで来所が可能な方は、事前に保健所と日時を調整し、保健所まで食料を受取りに来ていただきます。
- ② 保健所までの交通手段がない方や、特別な配慮が必要な方は、職員が玄関前までお届けします。

2 食料が不足した場合などは、療養日数に応じて追加でお届けできる場合がありますので、保健所までご連絡ください。

※ 同世帯に濃厚接触者がいる場合、濃厚接触者分の食料は各自でご準備をお願いいたします。



## 6 こころの相談

こころの不調を感じたら

眠れない

イライラ  
する

気軽にご相談ください

食欲がない

とても体が疲れる

理由もないの  
に不安にな  
る、悲しくて仕  
方がない・・・

新型コロナウイルス感染症の拡大等により、経済的な不安や、生活の不安を抱え、こころの不調が起きていませんか。もし、不安を感じたときは一人で悩まず、まずは相談してみませんか。

### 大分県こころの相談

電話相談

**097-541-6290**

平日 8:30～12:00、13:00～17:00

精神保健の専門スタッフが相談に応じます。  
匿名でご相談できます。

上記以外の時間でも、様々な相談窓口で電話相談が可能です。

こころ いのち 大分県

検索

**大分県福祉保健部障害福祉課**

## 7 災害時の避難における留意事項

豪雨や台風等による災害は、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。
- 自宅で安全が確保できないと判断される場合は、まずは車で安全な場所に避難したうえで、保健所にご連絡ください。 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。 保健所が避難先（宿泊療養施設）を調整します。
- 道路状況等により、宿泊療養施設への速やかな移動が困難な場合は、市が設置する一時避難所へ避難できるようご案内しますので、指示に従ってください。
- 一時避難所では、避難所スタッフの指示に従ってください。
- 一時避難所での健康観察は、自宅療養と同様に保健所が行います。
- 周囲の安全が確認され、移動手段が確保されれば、宿泊療養に移動していただきます。
- 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（解熱剤）、体温計、手指消毒液、タオル、着替え、携帯電話・充電器、パルスオキシメーター（保健所から貸し出されたもの等が手元にある場合）  
一食分の食べ物（パン、おにぎりなど自宅にあるものをお持ちください）



【連絡先】 大分県豊肥保健所 0974-22-0162