

自宅療養をされる方へ

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7日間経過し、かつ、症状軽快後 24 時間経過

○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（ただし、5日目に検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、6日目に解除可能）

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、スマホ等を利用して健康観察入力システムによる報告、もしくは保健所からご連絡をいたしますので、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、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
- ◇ 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（共用する場合は、使用後にアルコールで消毒）
 - ・お風呂は、陽性者が最後に入る（使用後はよく換気をしながら洗浄）



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)