

自宅療養をされる方、その同居者の方へ (2022. 2.7版)

新型コロナウイルス感染症患者の自宅療養に際してお伝えすべき内容をまとめております。
ぜひご参考ください。

1. はじめに

- 感染拡大防止のため、ご本人は自宅から外出せず、自宅で療養していただきます。
自宅内でも必要最小限の行動にとどめてください。
- ご家族など同居の方も、生活上必要な外出を除き、不要不急の外出は控えてください。
(濃厚接触者の自宅待機期間は、最終接触日から7日間です。)
外出する場合はマスクを着用してください。
- 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。

2. 自宅療養中の健康観察について

- 自宅療養が始まれば、必要に応じてかかりつけ医療機関等に電話で連絡し、常用薬の継続などの指示を仰いでください。
- 療養期間中は毎日2回の体温測定や、可能であればパルスオキシメーターによる酸素飽和度(SpO2)のチェックなど、ご自身の健康状態を観察してください。
- My HER-SYS、自動音声電話や保健所からの電話にて健康観察の結果を報告してください。
(My HER-SYSのURLとIDは、保健所から携帯電話へ数日中に送付されます。)
- 飲酒や喫煙は厳禁です。水分をしっかりと、温かくして過ごしましょう。
- 発熱・咳・のどの痛みなどの症状が悪化した、飲めない食べられない、ぐったりしている等の場合は、診断した医療機関やかかりつけ医にご相談ください。受診する医療機関に心当たりがなければ、自宅療養中の新型コロナウイルス陽性者(保健所からの連絡待ちの方も含む)の診療医療機関一覧はこちらをご確認いただくか、保健所へご相談ください。
- 息苦しさが悪化した場合(息が荒くなった、呼吸数が多くなった、少し動くと息があがる、SpO2が93%以下など)は、診断された医療機関または、かかりつけ医療機関にすぐにご相談ください。
- 急激な呼吸状態の悪化(SpO2が90%~93%以下の状態が続くなど)や意識障害が出現した際は、救急車を呼んでください。
- 同居の方は、基本的に濃厚接触者にあたります。そのため、同居の方も毎日健康状態を観察し、症状が出た場合はかかりつけ医療機関にご相談ください。
- 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係る医療費の自己負担分は、公費対象となります。(自宅療養者であることを申し出て、健康保険証をご準備ください。)

◆療養解除の基準

【1. 有症状の場合】

発症日から10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過した場合

※症状軽快とは、解熱剤を使用せず解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること
(症状がすべて無くなることを必要とはしません。)

【例】	発症日		療養終了日		1/12~
	1/1	⇒	1/11		外出可能です

【2. 無症状の場合】

検体採取日から7日間経過（8日目から外出可能、ただし、10日間を経過するまでは自分で検温など健康状態の確認を行うこと。）

※診断時は無症状で、療養中に発熱等の症状が出てきた場合は、1の解除基準（発症日からの10日間）となります。

※解除について、保健所からの連絡は行いません。

3. 療養中の注意事項について(感染拡大防止のために)

同居の方がいる場合、家庭内感染を防ぐために、以下の注意事項を守ってください。

【居住環境など】

- ご本人専用の個室を用意しましょう。難しい場合、同室内の全員がマスク(サージカルマスクなど)を着用し、十分な換気を行いましょ。
- ご本人は、自宅内でもできるだけ居室から出ず、必要最小限の行動にとどめてください。
- 同居の方がご本人の居室に出入りする時は、サージカルマスク等を着用し、ハンドソープ又は擦式アルコール性消毒薬による手洗いを行いましょ。
- 洗面所・トイレもご本人専用のものが望ましいですが、共用する場合は、十分な清掃と換気を行いましょ。入浴は最後にしてください。
- リネン(タオル、シーツなど)、食器などの身の回りのものは、同居の方と共用しないでください。特に、浴室や洗面所、トイレのタオルの共用には注意してください。

【同居の方の感染管理】

- 同居の方がご本人のケアを行う場合には、極力、特定の方が行うようにしてください。その場合の接触は最小限になるよう心掛けてください。ケアを行う方は、基礎疾患がない健康な人が望ましいです。
- ケアを行う場合、ケアを行う方もご本人もどちらもサージカルマスク等を着用してください
- ご本人の体液・汚物に触れたり、清掃・洗濯を行う場合、サージカルマスクや手袋、プラスチックエプロンやガウンを使用しましょ。
- ケアを行った後や、清掃・洗濯の後には、しっかりと手洗いをしてください。
- マスクの外側の面、眼や口などに手を触れないよう注意しましょ。

【清掃】

- ご本人が触れるものの表面(ベッドサイド、テーブル、ドアノブなど)は家庭用除菌スプレーなどで、1日1回以上、拭きましょ。
- リネン、衣類等は通常の洗濯用洗剤で洗濯し、しっかりと乾燥させましょ(洗濯表示に記載されている上限の温度での洗濯、乾燥が望ましいです)。

【ごみの捨て方】

- ご本人の鼻水などが付いたマスクやティッシュなどのごみを捨てる場合、「①ごみに直接触れない」、「②ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「③ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心がけましょ。
- ②でごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。

4. 自宅療養の各種通知及び各種証明書について

1. 各種通知

(1) 就業制限及び届出内容に関する通知書

「診断日」が記載された書類が管轄保健所から交付されます。

(2) 就業制限非該当確認申請に対する通知書

「療養最終日」が記載されています。

この書類は「就業制限非該当確認申請書」を提出された方のみ管轄保健所から交付されます。

→「就業制限非該当確認申請書」の申請は①②からお願いします。

①インターネットから…<https://logoform.jp/form/fKMM/67838>

②郵送から…申請書 〒640-8137 和歌山市吹上5丁目2番15号

和歌山市保健所総務企画課宛て 就業制限非該当確認申請書在中

2. 各種証明書

(1) PCR検査の結果が陰性であることの証明書(陰性証明)について

保健所では陰性証明書の発行はしていません。

自宅療養終了後に勤務等を再開するに当たって、職場等に陰性証明を提出する必要はありません。

この取り扱いは、厚生労働省から各都道府県労働局にも通知しています。

(2) 自宅療養を証明する書類(保険会社の医療保険等の入院給付金請求のための証明書)について

保険会社の医療保険等の入院給付金については、感染が確認された方のうち、自宅療養となった方々に対しても、対象となることがあります。対象となるかどうかについては、保険会社にご確認ください。

対象となる場合は、管轄保健所で発行する「1. (1) 就業制限通知書」と「1. (2) 就業制限非該当確認申請書に対する通知書」をご活用ください。

5. その他相談窓口について

① こころの電話相談窓口

電話073-435-5192

FAX073-435-5193

受付時間 平日 午前9時30分から正午、午後1時から4時

② コロナ差別相談ダイヤル

電話073-441-2563

FAX073-433-2563

受付時間 平日 午前9時00分から午後5時45分

和歌山市保健所 総務企画課

電話:073-488-5110 FAX:433-2313

和歌山県コールセンター(24時間対応)

電話:073-441-2170 FAX:431-1800

陽性者の方への情報

和歌山市感染症情報センター(ホームページ)

<http://www.kansen-wakayama.jp/>