

自宅療養をされる方、その同居者の方へ (2022.9.12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。
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、感染対策を徹底した上で、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。
- 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5日間です。)
- 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。

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。)

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う。
- 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う。
- 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

行いましょう。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う。
- ケアを行った後や、清掃・洗濯の後は、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う。

【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、拭きましょう。
- 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う(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う。
- 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。

◆療養解除日

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
(例) 9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	
【有症状】 発症日	療養期間(7日間※1)						症状軽快		療養解除
【無症状】 検体採取日	療養期間(7日間※2)								療養解除

有症状者は発症日を、無症状者は検体採取日を0日目として7日間は自宅療養してください。

療養期間中に症状が軽快しない場合や、無症状の方が途中で発症した場合は、療養期間が変わりますので保健所へ連絡してください。

※1 10日間が経過するまでは感染リスクが残存します。自身での健康観察や自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。

現に入院されている方(高齢者施設に入所している方を含む)は、発症日から10日間経過し、かつ症状軽快後72時間経過した場合に11日目からの療養解除となります。

人工呼吸器等による治療を行った場合を除く。

※2 無症状の方で、療養5日目の検査キットによる検査で陰性を確認した場合は、6日目に療養を解除することが可能です。

7日間が経過するまでは感染リスクが残存します。自身での健康観察や自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。

※解除について、保健所からの連絡は行いません。

4. 療養の期間の証明等について

1. 療養した期間の証明が必要な場合について

- (1) My-HERSYSで療養証明を表示
和歌山市保健所からショートメールで送付した「My HER-SYS」に登録することで、電子版の療養証明書が発行(表示)できます。
- (2) 療養証明書の書面交付について
療養証明書の書面交付が必要な方は、下記窓口へお問い合わせください。
・My HER-SYS を活用できない方
・みなし陽性の方(My HER-SYS上での療養証明は表示できません。)

和歌山県 My HER-SYSコールセンター

電話:0120-238-275 ファックス:050-3802-9424
午前9時30分～午後8時30分

2. その他各種証明書

- (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。
濃厚接触者の方の待機期間については証明書の発行はできません。

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/>