

(おもと)

自宅療養をされる皆様へ

新型コロナウイルス感染症の検査で陽性であった方のうち、無症状、または医学的に症状が軽い方については、自宅や都道府県が用意する宿泊施設で安静・療養を行っていただいております。以下、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ので参考としてください。

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ましょう。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ましょう。
- 自宅療養は、感染症法に基づく協力要請であるため、以下の点に注意すること。
 - ・新型コロナウイルス感染症のまん延を防止するため、保健所より入院を勧告することができ、この入院勧告に従わない場合は、入院措置（即時入院）をとることができること。
 - ・また、上記の勧告又は措置によって入院した場合の入院費用は保険適用分を除き自己負担となり得ること。
 - ・さらに上記の入院措置に反して逃げ出した場合や入院しなかった場合については、罰則（50万円以下の過料）が設けられていること。

2. 自宅療養中の健康観察について

- 療養期間中は毎日、体温測定などご自身の健康状態の観察を行ってください。
- 保健所が健康状態の確認のためにお電話する場合があります。
- 届出対象外となる方は、「岡崎市健康フォローアップセンター」へ登録を行ってください。なお、届出対象の方は、登録していただく必要はありません。
- 飲酒・喫煙は厳禁です。
- 自宅等で療養していただく場合は、療養期間は、発熱や咳、咽頭痛などの症状の出た日の翌日を1日目として7日間の療養をお願いします。（現に入院している方などは療養期間が10日となります。）

あなたの自宅療養期間

発熱や咳、咽頭痛など症状が出現した日	令和	年	月	日
療養期間最終日	令和	年	月	日
外出可能日	令和	年	月	日

※症状が改善しない場合などは、期間が延長されることがあります。

- 療養終了については、保健所や医療機関から、終了の説明をします。療養終了時のPCR検査は、原則実施しません。（PCR検査は、ウイルス遺伝子を検出する検査です。ウイルス自体が死滅していても、体内に残った死滅したウイルスの遺伝子（RNA）をPCR検査で検出してしまうことがあり、療養終了後しばらくは陽性反応が出てしまうことがあるため。）療養期間終了後、4週間は特に体調に気をつけ、引き続き感染予防を心掛けましょう。体調が急変することもあるので、症状（発熱、咳、痰、倦怠感など）が悪化した場合、すぐに健康相談窓口（岡崎市健康フォローアップセンター内）に連絡してください。特に、息苦しさを感ずるなどの場合、必ず連絡してください。
- ※健康相談窓口の電話番号は、陽性者へ送信したSMS等でお知らせします

(うらに続く)

(うら)

- 服薬中の薬剤がある場合、自宅療養期間中の薬剤について、かかりつけ医療機関等に電話によりご相談ください。直接医療機関に訪問することはしないでください。
- 同居の方は、基本的に濃厚接触者に当たります。そのため、同居の方も毎日健康状態の観察を行ってください。

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。また、同居者と別室であっても会話の際にはマスクを着用してください。
- ご本人は、自宅内でもできるだけ居室から出ずに、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、流水と石鹼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、ドアノブや手すりの消毒や十分な清掃と換気を行いましょ。入浴はご本人が最後にしてください。
- リネン（タオル、シーツ、枕など）、食器、歯ブラシ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、洗面所やトイレのタオルに注意してください。

【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、特定の方が行うようにしてください。その場合、十分な距離（1m以上）を保ってください。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、十分な距離を保ってください（乳幼児や高齢者でマスク着用が困難な場合を除く）。
- ご本人の体液・汚物に触れたり、清掃・洗濯を行う場合、サージカルマスク等、手袋、プラスチックエプロンやガウン（身体を覆うことができ、破棄できる物で代替可：例 カップ等）を使用しましょ。
- ケアを行った後や、清掃・洗濯の後は石鹼と流水で手を洗いましょ。
- マスクの外側の面、眼や口などに手で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、手すりなど）は家庭用除菌スプレーなどで、使った都度及び1日1回以上、噴霧だけでなく拭きましょ。
- 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。