

新型コロナウイルス感染症 自宅療養のしおり

～ 自宅療養をされる方・同居の方へ ～

新型コロナウイルスに感染された方におかれましては、体調の変化や療養についてご不安のことと存じます。

このしおりでは、療養中の過ごし方や体調急変時の対応についてご案内しておりますので、ご一読ください。

療養中の皆様にはご不便をおかけしますが、療養終了まで何卒ご理解・ご協力をお願いします。

こちらのしおりは、新型コロナウイルス感染症保健医療情報ポータルサイトから
もご覧いただくことができます



「LINE によるコロナ相談」を開始しました。
LINE 上で相談内容や知りたい項目を選ぶことで、必要な情報をスムーズにご確認いただけます。



体調悪化時の相談先

- ✓ かかりつけ医（普段通院している医療機関）がある方は、かかりつけ医に電話でご相談ください。
- ✓ かかりつけ医がない方は、診療・検査医療機関または秋田県新型コロナウイルス感染症総合案内窓口にご相談ください。

<秋田県ホームページ>

診療・検査医療機関

<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/68105>



秋田県新型コロナウイルス感染症総合案内窓口

電話 018-895-9176（8時～17時）

電話 018-866-7050（17時～翌8時）

目次

はじめに	1
療養期間について	1
療養解除時の案内について	2
自宅療養のための準備	2
食料品・日用品の配送について	3
宿泊療養施設への入所について	4
療養中に注意していただきたいこと	5
同居しているご家族等に注意していただきたいこと	6
自宅療養について	9
体調が悪化したとき	9
療養の終了	10
療養証明書について	11
災害時の対応について	12

1 はじめに

新型コロナウイルス感染症と診断された方のうち、無症状または症状が軽い方は、ご自宅で療養をしていただきます。

このしおりでは、ご自宅で療養期間中、安心して過ごしていただくため、また、他の人に感染を拡げないため、新型コロナウイルス感染症の発生届の届出対象に該当しない方向けに、自宅療養する際の注意事項、ご家族等同居の方に知っていただきたいことをまとめています。

2 療養期間について

令和4年9月7日から療養期間が下記のとおり短縮になりました。

◆症状のある方（有症状患者）

- ✓ 症状が現れた日（発症日）（※1）を0日目として、原則7日間の療養（自宅等）をお願いします。
- ✓ ただし、10日間が経過するまでは感染リスクが残存することから、感染予防行動を徹底（注）してください。

※ 療養終了に際しては、症状軽快後24時間経過する必要があります。（※2）

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
9/1(例)	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12
発症日							療養終了日（※）	職場復帰・登校可			

療養期間（7日間）

療養終了にあたり、保健所からの連絡はありません。陰性確認の検査も不要です。

10日間が経過するまでは、感染リスクが残存することから、**感染予防行動を徹底（注）**してください。

（注）感染予防行動の徹底：検温等自身による健康状態の確認や、高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避けること、マスクを着用すること等をお願いします。

※1 発症日とは

発熱、咳、咽頭痛、鼻水等の風邪症状が現れた日（陽性判明日とは異なる場合があります。）

※2 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を指します。咳・咽頭痛・鼻水等が続いていても、体温が37℃未満となった場合や、倦怠感が軽減された場合等は症状軽快とみなします。

◆症状のない方（無症状病原体保有者）

- ✓ 検査を受けた日（検体採取日）を0日目として、原則7日間の療養（自宅等）をお願いします。
- ✓ 療養期間中に症状が現れず、検体採取日を0日目として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、5日間経過までを療養期間とし、6日目に療養を解除することが可能です。
- ✓ 検査により療養期間を短縮する場合の抗原定性検査キットは、ご自身の負担にて購入をお願いします。
- ✓ 上記により療養期間を短縮した場合にも、7日間が経過するまでは感染リスクが残存することから、感染予防行動を徹底（注）してください。
- ✓ 療養期間中に症状が現れた場合は、「症状のある方」と同じ療養期間が必要で、発症日が0日目となります。

発生届の届出対象に該当する方（届出対象者）は、保健所にご相談ください。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	
9/1(例)	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	
検査を受けた日	療養期間（7日間）						療養終了日	職場復帰・登校可				

7日間の療養をした場合は、陰性確認の検査は不要です。

療養終了にあたり、保健所からの連絡はありません。

（注）感染予防行動の徹底：検温等自身による健康状態の確認や、高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避けること、マスクを着用すること等をお願いします。

3 療養解除時の案内について

自宅療養される方は、所定の期間が過ぎましたら、ご自身で療養を解除してください。療養解除後は、翌日から出勤、登校が可能です。

4 自宅療養のための準備

自宅療養においては、日ごろからの感染対策に加え、ご家族等と同居されている場合には家庭内感染を防ぐことが重要です。自宅療養中にご注意いただきたいポイントを記載しましたので、事前に感染対策や療養生活等の準備を行いましょう。

【療養環境の整備】

- ✓ ご家族等と同居している場合、食事や寝る時も感染者は個室で隔離等、可能な限り生活空間を分けられるようにしてください。部屋を分けられない場合は、仕切りやカーテン等を設置したり、接触しないよう工夫をしましょう。
- ✓ 窓を開け放しにしたり、1時間に2回以上、数分程度窓を開ける等、定期的に換気をお願いします。日頃から室内の換気をおすすめします。
- ✓ ご家族等と同居している場合、洗面所やトイレ等の共用場所には消毒用エタノールを設置して、手指消毒を徹底しましょう。また、ドアノブや手すりの消毒も行ってください。入浴は感染者が最後に入る等のルールを話し合っておきましょう。タオル、衣類、食器、箸等は通常の洗濯や洗浄で構いませんが、共用は止めましょう。

【薬の準備、処方】

- ✓ 服用中や持病のお薬がある場合は、自宅療養中にお薬が不足することがないように準備してください。もし足りなくなりそうな場合には、かかりつけ医の電話再診等を受けた上で、お薬の処方をしてもらってください。

【食料・日用品の準備】

- ✓ 食料や日用品は、ご自身で調達・確保をお願いします。
- ✓ 配送サービスを利用される場合は、荷物を玄関前に置いておいてもらう等、配送者と直接接触しないよう配慮をお願いします。
- ✓ 調達・確保が困難で支援が必要な場合は、食料品・日用品を配送します。（※詳細は「5 食料品・日用品の配送について」をご覧ください。）

5 食料品・日用品の配送について

自宅療養者（秋田市にお住まいの方を除く）のうち、同居されている方や知人から買物の支援を受けられない方、インターネット通販や宅配サービス等での調達が難しい方、（※1）による買い出しができない方等、食料品等の調達が困難な方に食料品等の配送を行っています。

※1 食料品等の買い出し等必要最低限の外出について

有症状の場合で症状軽快から24時間経過後、または無症状の場合には、下記を徹底いただいた上で、食料品等の買い出し等必要最低限の外出を行うことは差し支えありません。

- ・ 外出時や人と接する際は短時間にすること。
- ・ 移動時は公共交通機関を使わないこと。
- ・ 外出時や人と接する際に必ずマスクを着用する等自主的な感染予防行動を徹底

すること。

※ 可能な限り、少人数（できるだけ一人または必要最小限の家族のみ）でお出かけいただき、買い物メモを準備する等、滞在時間の短縮に努めてください。

※ 必ず「マスク着用」「手洗い」「入店前後の消毒」について徹底いただき、混雑時を避け、人との距離をあけるようご協力をお願いします。

✓ 「療養解除になっている方」や「濃厚接触者」、「検査結果をお待ちの方」は、食料品等配送の対象外です。

✓ **秋田市にお住まいの方と秋田市以外にお住まいの方とで申込先が異なります。**

【秋田市にお住まいの方】

秋田市ホームページをご覧ください。



【秋田市以外にお住まいの方】

WEBで申込できます（WEBでの申込が難しい方は、新型コロナウイルス感染症総合案内窓口までお電話ください）。

※ 医療機関で診断を受けた方につきましては、申込時に、診断を受けた際に渡された「新型コロナ療養ガイド」の画像を添付していただきます。

※ 自己検査、無料検査で陽性反応があり、秋田県新型コロナ陽性者登録センターから陽性の確定診断を受けた方につきましては、申込時に、陽性者登録センターからの結果通知（メール）の画像を添付していただきます。

【秋田市以外にお住まいの方】

食料品・日用品の申込（WEB）はこちらから
<https://akita-homecare.com/>



【秋田市以外にお住まいの方】

WEBでの申込が難しい方は、**新型コロナウイルス感染症総合案内窓口**までお電話ください

電話 018-895-9176（8時～17時）

電話 018-866-7050（17時～翌8時）

6 宿泊療養施設への入所について

宿泊療養施設には看護師が常駐しています。また、医師が24時間オンコールで対応する体制を整備しています。

✓ 家庭内の感染対策や体調管理に不安がある方等、宿泊療養施設への入所をご希望の方は、WEBで申込できます（WEBでの申込が難しい方は、新型コロナウイルス感染症

症総合案内窓口までお電話ください)。

- ※ 申込にあたり、医療機関で診断を受けた方につきましては、診断を受けた際に渡された「新型コロナ療養ガイド」の画像を添付していただきます。
- ※ 自己検査、無料検査で陽性反応があり、秋田県新型コロナ陽性者登録センターから陽性の確定診断を受けた方につきましては、陽性者登録センターからの結果通知(メール)の画像を添付していただきます。
- ※ 「療養解除になっている方」や「濃厚接触者」、「検査結果をお待ちの方」は対象外です。

宿泊療養施設への入所申込 (WEB) はこちらから



WEBでの申込が難しい方は、**新型コロナウイルス感染症総合案内窓口**までお電話ください

電話 018-895-9176 (8時~17時)

電話 018-866-7050 (17時~翌8時)

7 療養中に注意していただきたいこと

- ✓ 感染拡大防止のため、療養期間中は外出せず、周囲の方との接触は避けてください。
ただし、有症状の場合で症状軽快から24時間経過後、または無症状の場合には、下記を徹底いただいた上で、食料品等の買い出し等必要最低限の外出を行うことは差し支えありません。
 - ・ 外出時や人と接する際は短時間にとすること。
 - ・ 移動時は公共交通機関を使わないこと。
 - ・ 外出時や人と接する際に必ずマスクを着用する等自主的な感染予防行動を徹底すること。
- ※ 可能な限り、少人数(できるだけ一人または必要最小限の家族のみ)でお出かけいただき、買い物メモを準備する等、滞在時間の短縮に努めてください。
- ※ 必ず「マスク着用」「手洗い」「入店前後の消毒」について徹底いただき、混雑時を避け、人との距離をあけるようご協力をお願いします。
- ✓ 療養期間中の飲酒・喫煙は厳禁です。

【居住環境】

- ✓ 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(不織布マスク等)を着用し、十分な換気を行いましょう。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。

- ✓ 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。
- ✓ 同居の方が居室に出入りする時は、不織布マスク等を着用し、流水と石鹼また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う。入浴は最後にしてください。
- ✓ リネン（タオル、シーツ、枕等）、食器、歯ブラシ等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。

8 同居しているご家族等に注意していただきたいこと

- ✓ 同居されている方は濃厚接触者となります。濃厚接触者の方も外出はなるべく控えてください（自宅待機）。
- ✓ 同居の方が陽性者のケアを行う場合には、なるべく特定の方が行うようにしてください。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、ケアを行う方も陽性者もどちらも不織布マスク等を着用してください（乳幼児や高齢者でマスク着用が困難な場合を除く）。また、十分な換気を行ってください。
- ✓ マスクの外側の面、目や口などに触れないように注意しましょう。
- ✓ 陽性者の体液・汚物に触れたり、清掃・洗濯を行ったりする場合、不織布マスク等に加えて、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。
- ✓ ドアノブ、テーブル、手すり、スイッチ等、陽性者が触れるものの表面は、家庭用除菌スプレー等で使った都度及び1日1回以上、家庭用除菌スプレー等で噴霧だけでなく、拭きましょう。
- ✓ 陽性者の鼻水等が付いたマスクやティッシュ等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」「③ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心がけましょう。
- ✓ 陽性者のケアを行った後や、清掃・洗濯の後は石鹼と流水で手を洗いましょう。

【濃厚接触者の待機期間について】

- ✓ 陽性者本人の発症日（無症状の場合は検体採取日）または陽性者の発症等により、住居内で感染対策を講じた日のいずれか遅い方を0日目として、5日間が待機期間です（6日目に解除）。
- ✓ ただし、2日目及び3日目に抗原定性検査キット（医療用）を用いた検査でいずれも陰性を確認した場合は、3日目の検査で陰性を確認した時点をもって、待機期間を終えることが可能です。
- ※ 検査により療養期間を短縮する場合の抗原定性検査キットはご自身の負担にて購入をお願いします。

【待機解除時の案内について】

- ✓ 自宅待機の終了にあたり、陰性確認の検査も不要です。
- ✓ 所定の期間が過ぎましたら、ご自身で待機を解除してください。待機解除後は、出勤、登校が可能です。

【体調が悪化したとき】

- ✓ 同居の方（濃厚接触者）も毎日ご自身の健康状態を確認し、体調悪化時は、秋田県新型コロナウイルス感染症検査キット配付・陽性者登録センターをご利用いただくか、かかりつけ医、診療・検査医療機関、秋田県新型コロナウイルス感染症総合案内窓口のいずれかに電話でご相談ください。
- ✓ 医療機関または秋田県新型コロナウイルス感染症陽性者登録センターにおいて陽性者として診断された場合は、新たに療養が必要となります。

<秋田県ホームページ>

検査キット配付・陽性者登録センター

<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/68103>



<秋田県ホームページ>

診療・検査医療機関

<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/68105>

秋田県新型コロナウイルス感染症総合案内窓口

電話 018-895-9176（8時～17時）

電話 018-866-7050（17時～翌8時）

新型コロナウイルスなどの感染症対策としてのご家庭でのマスク等の捨て方

新型コロナウイルスなどの感染症に感染した方やその疑いのある方などがご家庭にいらっしゃる場合、鼻水等が付着したマスクやティッシュ等のごみを捨てる際は、以下の『ごみの捨て方』に沿って、「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心がけましょう。

ごみの捨て方

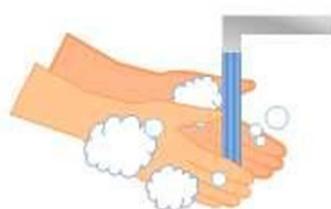
①ごみ箱にごみ袋をかぶせません。いっぱいになる前に早めに②のとおりごみ袋をしばって封をしましょう。



②マスク等のごみに直接触れることがないようにしっかりとしばります。



③ごみを捨てた後は石鹸を使って、流水で手をよく洗いましょう。



※万一、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。

- 『ごみの捨て方』に沿っていただくことにより、ご家族だけでなく、皆様が出したごみを扱う市町村の職員や廃棄物処理業者の方にとっても、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどの感染症対策として有効です。
- ごみを捨てる際は自治体のルールに従うとともに、ポイ捨ては絶対にやめましょう。使用済みのマスク等のごみを捨てる際にも、『ごみの捨て方』を参考に、「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「ごみを捨てた後は手を洗う」ことに注意しましょう。



9 自宅療養について

【健康観察について】

- ✓ ご自身で健康状態の確認をお願いします。
※宿泊施設に入所した場合は、施設による健康観察の対象となります。

10 体調が悪化したとき

- ✓ 発熱や倦怠感等があっても症状が軽く、意識がしっかりしていて、飲食ができる場合は、市販の解熱剤等を活用して安静に療養してください。
- ✓ **以下に記載の「緊急性の高い症状」がみられた場合は、すぐに119番通報により救急車を呼んでください。**
※ 救急要請する際は、新型コロナウイルス感染症の検査で陽性となり、自宅療養中であることを救急隊員に伝えてください。

【緊急性の高い症状】（※）は家族等が以下の項目を確認した場合

表情・外見	<ul style="list-style-type: none">・顔色が明らかに悪い（※）、唇が紫色になっている・いつもと違う、様子がおかしい（※）
息苦しさ等	<ul style="list-style-type: none">・息が荒くなった（呼吸数が多くなった）・急に息苦しくなった・生活をしていて少し動くと息苦しい・胸の痛みがある、横になれない・座らないと息ができない、肩で息をしている・突然（2時間以内を目安）ゼーゼーしはじめた
意識障害・胸痛等	<ul style="list-style-type: none">・ぼんやりしている（反応が弱い）（※）・もうろうとしている（返事がない）（※）・脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

- ✓ 上記の「緊急性の高い症状」には該当しないものの、発熱や息苦しさを感ずる等の場合、かかりつけ医（普段通院している医療機関）がある方はかかりつけ医に、かかりつけ医がない方は診療・検査医療機関または秋田県新型コロナウイルス感染症総合案内窓口に電話でご相談ください。

<秋田県ホームページ>

診療・検査医療機関

<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/68105>



秋田県新型コロナウイルス感染症総合案内窓口

電話 018-895-9176 (8時～17時)

電話 018-866-7050 (17時～翌8時)

(参考)

<厚生労働省ホームページ>

子どもの症状は#8000

<https://kakarikata.mhlw.go.jp/kakaritsuke/8000.html>



<総務省消防庁ホームページ>

全国版救急受診ガイド Q 助

https://www.fdma.go.jp/relocation/neuter/topics/filedList9_6/kyukyu_app/kyukyu_app_web/index.html

<公益社団法人 日本小児科学会ホームページ>

こどもの救急 (ONLINE-QQ)

<http://kodomo-qq.jp/>



11 療養の終了

- ✓ 療養が解除になっても、症状のある方（有症状患者）は10日間が経過するまで、症状のない方（無症状病原体保有者）は7日間が経過するまでは感染リスクが残存することから、下記の自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。
 - ・検温など自身による健康状態の確認
 - ・高齢者等ハイリスク者との接触
 - ・ハイリスク施設への不要不急の訪問
 - ・感染リスクの高い場所の利用や会食等を避ける
 - ・マスクを着用する
- ✓ 療養終了の連絡は行いません。所定の期間が過ぎましたら、ご自身で療養を解除してください。療養解除後は、翌日から出勤、登校が可能です。
- ✓ 療養終了後、新型コロナウイルス感染症罹患後症状が出た場合には、かかりつけ医、症状に応じた身近な医療機関、秋田県新型コロナウイルス感染症総合案内窓口のいずれかに電話でご相談ください。

秋田県新型コロナウイルス感染症総合案内窓口

電話 018-895-9176 (8時～17時)

電話 018-866-7050 (17時～翌8時)

厚生労働省によると、再度、新型コロナウイルス陽性となる方が確認されています。そのため、ご自身の再度の陽性化の予防と周囲の方への感染の予防のため、**療養終了後4週間**は、引き続き、次の点にご協力くださるようお願いいたします。

【一般的な衛生対策の徹底】

- ・ 石けんや消毒用エタノールを用いて手洗いをしてください。
- ・ マスクの着用をお願いします。
- ・ 咳エチケット（マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、ひじの内側等を使って口や鼻をおさえる等）を守ってください。

【健康状態を毎日確認】

- ・ 毎日、体温測定を行い、発熱（37.5℃以上）の有無を確認してください。

【咳や発熱等の症状が出た場合】

- ✓ かかりつけ医（普段通院している医療機関）がある方はかかりつけ医に、かかりつけ医がない方は診療・検査医療機関または秋田県新型コロナウイルス感染症総合案内窓口に電話でご相談ください。
- ✓ 医療機関の受診にあたっては、あらかじめ新型コロナウイルス感染症で自宅等で療養していたことを伝えてください。

引き続き、3密を避けるとともに、人と接するときはソーシャルディスタンス（対人距離）を取ってください。

12 療養証明書について

- ✓ 令和4年9月26日以降に新型コロナウイルス感染症と診断された方の書面の療養証明書は発行されません。
- ✓ 保険会社への入院給付金の請求等にあたっては、新型コロナウイルスに罹患したことが確認できる代替書類の活用等により、書面での療養証明書を求めずに対応いただくこととなります。
- ✓ 請求にあたって必要な代替書類は、各自が加入している保険会社等によりますので、提出先に確認してください。

<書類のみから陽性であることが推定可能な書類>

- ・ My HER-SYS の療養証明書（電子的証明） ※発生届の届出対象に該当する方（届出対象者）のみ発行可能
- ・ 医療機関等で実施されたPCR検査や抗原検査の結果がわかる書類
- ・ コロナ治療薬（※）が記載された処方箋・服用説明書
- ・ PCR検査等を実施する検査センターの検査結果
- ・ 秋田県新型コロナウイルス感染症陽性者登録センターの診断結果通知（メール）
- ・ 医療機関で配付された「新型コロナ療養ガイド」

（※）新型コロナ治療薬とは、以下の①～⑧のいずれかです。

- ①ロナプリーブ（カシリビマブ・イムデビマブ）
- ②ステロイド薬
- ③ゼビュディ（ソトロビマブ）
- ④トシリズマブ
- ⑤パキロビッド（ニルマトレルビル・リトナビル）
- ⑥バリシチニブ
- ⑦ラゲブリオ（モルヌピラビル）
- ⑧ベクルリー（レムデシビル）

13 災害時の対応について

- ✓ 自宅での待機・療養になった段階で、お住まい（滞在先）の地域に災害の危険性があるかどうかを下記サイト内のハザードマップ等で事前にご確認ください。

<国土交通省ポータルサイト>
ハザードマップポータルサイト
<https://disaportal.gsi.go.jp/>



「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、
災害時には、危険な場所にいる人は
避難することが原則です。

知っておくべき5つのポイント

- 避難とは[難]を[避]けること。
安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- 避難先は、小中学校・公民館だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。
- マスク・消毒液・体温計が不足しています。できるだけ自ら携行して下さい。
- 市町村が指定する避難場所、避難所が変更・増設されている可能性があります。災害時には市町村ホームページ等で確認して下さい。
- 豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分確認して下さい。

