

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、ご活用ください。

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。



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、最寄りの医療機関などに電話でご相談ください。

目次

はじめに	1
療養期間の考え方について	1
自宅療養のための準備	2
療養中に注意していただきたいこと	3
同居しているご家族等に注意していただきたいこと	3
健康観察について	6
体調が悪化したとき	6
療養証明書について	7
災害時の対応について	7

1 はじめに

このしおりでは、新型コロナウイルス感染症と診断された方が、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 療養期間の考え方について

令和5年5月8日から療養期間の考え方が下記のとおりになりました。なお、5月8日以降、新型コロナ患者は、法律に基づく外出自粛は求められません。外出を控えるかどうかは、個人の判断に委ねられます。

【外出を控えることが推奨される期間】

- ・特に発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いことから、発症日を0日目（※1）として**5日間は外出を控えること**（※2）、**かつ、**
- ・5日目に症状が続いていた場合は、熱が下がり、痰や喉の痛みなどの症状が軽快して**24時間程度経過するまでは、外出を控え様子を見ること**が推奨されます。症状が重い場合は、医師に相談してください。

（※1）無症状の場合は検体採取日を0日目とします。

（※2）こうした期間にやむを得ず外出する場合でも、症状がないことを確認し、マスク着用等を徹底してください。

※学校における取扱いについては、学校保健安全法をご確認ください。

- ・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。）
- ・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。

3 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、距離を保てる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。

4 療養中に注意していただきたいこと

【周りの方への配慮】

- ✓ 発症後10日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性があることから、不織布マスクを着用したり、高齢者等ハイリスク者と接触は控える等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。発症後10日を過ぎても咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、マスクの着用など咳エチケットを心がけましょう。

【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、流水と石鹸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。

5 同居しているご家族等に注意していただきたいこと

令和5年5月8日以降は、5類感染症に移行することから、一般に保健所から新型コロナウイルス患者の「濃厚接触者」として特定されることはありません。また、「濃厚接触者」として法律に基づく外出自粛は求められません。

- ✓ 同居の方が新型コロナウイルス患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。
- ✓ 新型コロナウイルス患者の体液・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、新型コロナウイルス患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。

- ✓ 新型コロナ患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。
- ✓ 新型コロナ患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。

【体調が悪化したとき】

- ✓ 同居の方も毎日ご自身の健康状態を確認し、体調悪化時は、かかりつけ医または最寄りの医療機関などに電話でご相談ください。

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

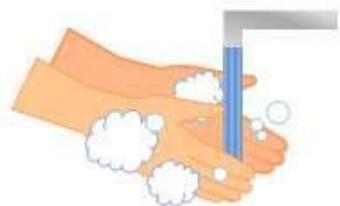
①ごみ箱にごみ袋をかぶせませす。いっぱいになる前に早めに②のとおりごみ袋をしぼって封をしましょう。



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。



環境省公式HP

6 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。

7 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最寄りの医療機関などに電話でご相談ください。

(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/>



8 療養証明書について

- ✓ 令和5年5月8日以降に新型コロナウイルス感染症と診断された方の療養証明書は発行することはできません。

9 災害時の対応について

- ✓ 自宅で療養される際には、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。

