

自宅療養のしおり（お読みください）

新型コロナウイルス感染症の陽性者は、入院または宿泊療養とすることを原則としていますが、入院病床や宿泊療養施設の空き状況などを踏まえ、自宅での療養についても実施しております。

本書では、新型コロナウイルス感染症の陽性者が自宅療養をする際の注意事項、お守りいただきたいことなどを記載していますので、よくお読みください。

一日も早くコロナウイルスの収束を迎えるため、市民の皆様一人ひとりのご協力をお願いいたします。

○ 自宅療養の対象となる方

□ 陽性者のうち、「無症状・軽症」と診断された方で、ご高齢の方や基礎疾患がある方などを除き、保健所において自宅療養が可能と判断された方に自宅での療養をしていただきます。

- ・ 自宅での安静が可能な方
- ・ 外出せずに生活ができる方
- ・ スマートフォンや電話を用いて健康状況を相談できる方

○ 自宅療養の期間について

□ 療養期間は、厚生労働省の通知に基づき、「検査で陽性が確定した日」から、「発症日（無症状の方又は発症日が明らかでない方は、陽性確定に係る検体採取日）から10日間が経過した日」までとしています。

※ 当初無症状だった方が、療養期間中に咳や発熱などの症状を発症した場合は、その発症日から改めて10日間を経過する日までを療養期間とします。

○ 自宅療養の解除について

- 自宅療養の開始の際、保健所から療養終了の見込日についてお知らせします。症状が軽快していると考えられる場合は、発症日（無症状の方又は発症日が明らかでない方は、陽性確定に係る検体採取日）から 10 日間が経過した後、保健所から療養解除（終了）の連絡をします。
- ただし、療養期間の最終 3 日間において咳や発熱などで症状が軽快しない場合や、無症状だった方が療養期間中に咳や発熱などの症状を発症した場合は、必要に応じて療養期間を延長します。

○ 自宅療養中の健康観察について

- 1 日 2 回（朝・夜）の体温測定、体調の確認を行ってください。
- 健康観察ツールへ入力する方法や電話等により、健康観察を実施いたします。

○ 自宅療養中の注意事項

- ・ 自宅療養中は、市中への感染拡大防止のため、外出をしないでください。
- ・ こまめに手洗いをしてください。
- ・ 定期的に部屋の換気を行ってください。
- ・ 自宅療養中のゴミ出しは控えてください。
- ・ 自宅療養期間の終了後、ゴミを廃棄する際は、厳重に密閉して一般ゴミとして廃棄してください。鼻をかんだティッシュ等も密閉して捨ててください。
- ・ 健康状態の正確な把握が困難となる恐れがあることや、症状悪化の恐れがあることから、療養中の飲酒・喫煙は厳禁です。
- ・ 自宅療養中は、感染拡大防止のため、咳や発熱などの症状の有無にかかわらず、家庭への訪問は断るようになしてください。やむを得ず訪問を受ける場合は、直接の対面を避け、インターホンやドア越しのやり取りに限定してください。
- ・ 自宅療養、就業制限の解除（終了）は、保健所による健康状態の確認を経て行われます。自宅療養を解除された後に職場等で勤務を開始するに当たり、職場等に証明を提出する必要はありません。

○ 食料・日用品について

- 自宅療養を開始する時に1回のみ、希望される方に対し、「自宅療養セット」（レトルト食品など保存のきく食料やトイレットペーパーなどの日用品）をお送りしています。配達員への感染防止のため、対面での手渡しではなく、玄関前などへの置き配となります。

自宅療養開始時に希望をお聞きし、配達は2～3日後となります。日時の指定などはできません。また、配達時に連絡が取れないなどの場合、セットを持ち帰りますので、ご了承ください（再度の手続きとなりますので、さらに日数がかかります）。

- 「自宅療養セット」を希望しない場合や、不足する場合は、通販やデリバリーの利用、（陰性の）家族や知人に買い物を頼むなどにより、調達・確保をお願いします。

品物の受け取りの際は、直接の対面を避け、玄関前等への置き配とするなどしてください。

○ 同居者がいる場合の注意事項

- リネンやタオル、食器などの身の回りのものは共用しないようにします。
- 患者が触れるものについては、1日1回以上消毒することが望ましいです。
- トイレは患者専用が望ましいですが、共有する場合は換気を十分に行います。患者が使用した後は、便座やドアノブ、流水レバーなど手が触れる部分はアルコールなどをしみこませた不織布等で消毒を行います。
- 患者の入浴の順番は最後にします。使用後は浴室の壁をシャワーで軽く流し、窓を開放することや、換気扇により換気を行いましょう。