

新型コロナウイルス感染症

ご自宅で過ごされている方へ

自宅療養・待機中に注意していただきたいこと



- ◆自宅療養・待機期間中は外出しないでください。
- ◆できるだけ個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。
患者専用の個室を用意することが難しい場合、同室内の全員がマスクを着け、十分な換気を行いましょう。
- ◆リネン（タオル、シーツなど）、食器、歯ブラシなどの身の回りのものは、同居の方とは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。入浴は患者様が最後にしてください。
- ◆こまめに手洗いをし、部屋の換気を十分にしてください。
- ◆鼻をかんだティッシュなどは密閉して、捨ててください。
- ◆飲酒・喫煙は厳禁です（健康状態の正確な把握が困難となる恐れがあります。）



自宅療養・待機中の健康観察

- ◆緊急性の高い症状がみられたときは、直ちに連絡してください。（連絡先裏面）
- ◆75歳以上又は独居の方など、保健師又は看護師がご家庭を訪問することもあります。

健康観察アプリを使用される方

◆1日2回（7時、15時）に体温測定、健康状態（咳、咽頭痛、倦怠感など）を自己チェックのうえ、健康観察アプリ※に入力してください。

※自宅療養・待機中の健康観察はスマートフォンによる「健康観察アプリ」が使用できます。使用方法は、後日担当者よりご案内します。

◆自宅療養・待機者健康相談窓口の看護師が、1日2回、電話で健康状態を確認します。お電話には、必ず応答していただき、そのときの体調についてご回答ください。（応答がない場合は、安否確認のため直接訪問することもあります。）

【緊急性の高い症状】

(※) は同居者等がご欄になって判断した場合です。

表情・外見	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	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 日常生活の中で少し動くと息があがる 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・ゼーゼーしている
意識障害等	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)(※) 脈が飛ぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

お薬

服薬中の薬剤がある場合、在宅期間中の薬剤について、かかりつけ医療機関等に相談してください。

体調に不安がある場合

健康観察期間中は、一日2回(朝・夕)の体温測定、健康状態(咳、咽頭痛、倦怠感など)を確認してください。

緊急性の高い症状がみられたときは、かかりつけの医療機関又は自宅療養者等相談支援センターに連絡してください。

同居の方は、基本的に濃厚接触者に当たります。

そのため、毎日健康状態の観察を行い、症状が出た場合、速やかに連絡して下さい。

また、家庭内での感染予防リーフレットも参考にしてください。

■自宅療養者等相談支援センター(毎日24時間対応、電話番号非公表)

対象：自宅療養者、同居の濃厚接触者

相談内容：看護師等による健康相談
症状に応じた外来医療機関の案内
家庭内での感染予防対策、同居者の不安への対応 等