

新型コロナウイルス感染症患者の方の自宅療養について ～ ご家庭内で注意いただきたいこと ～

あなたの自宅療養の終了予定日は、 月 日です。

※日々の健康状態を確認し、保健所が自宅療養解除の判断をします。

- 外出は避けてください。食料品や日用品の買い出しやゴミ出しなど、生活に必要な外出もできません。
- ご家族など同居されている方とは別室で過ごし、自宅内でも原則接触できません。同居されている方が使用する共用スペースの使用は最小限にしてください。また、面会も最小限としてください。
- ご家族など同居されている方も熱を測るなど、体調観察をして、不要不急の外出は避けてください。
- ご友人やご近所の方とも面会できません。
感染者と1m未満の距離で15分以上面会した方は「濃厚接触者」となり、行動制限と感染のリスクがあります。ご友人やご近所の方がお越しになられても直接面会せず、電話やオンラインで親交を深めてください。

～ 自宅での過ごし方 ～

健康状態を毎日確認しましょう

- 毎日朝夕2回体温測定や、酸素飽和度(SpO2)の測定をしましょう。
- 発熱や咳、鼻水・鼻づまり、倦怠感、息苦しさなどの症状はありませんか。
⇒別添参考資料P6～8をご確認ください。

特に参考資料P8のような緊急性の高い症状があればすぐに救急車(119番)を呼んでください。
※救急車を呼ばれる際は、検査で陽性となり、自宅療養中であることを伝えてください。

部屋を分けましょう

ご家族など同居されている方とは部屋を分けて過ごしてください。

食事や寝るときも別室としてください。

子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なめのとも1m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。

寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。

- 極力部屋からは出ないようにしてください。
トイレ・お風呂など共有スペースの利用は最小限にしましょう。入浴は家族の最後にしてください。

感染された方のお世話はできるだけ限られた方で

- 心臓・肺・腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

マスクをつけましょう

- 同居の方もマスクをつけてください。
- 本人が使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- マスクを外すときは、ゴムやひもをつまんで、マスクの表面には触れないようにしてください。
- マスクを外した後は必ず石けんで手を洗うかアルコールで手指を消毒してください。

こまめに手を洗いましょう

アルコールは70%以上のものを使用してください

- こまめに石けんで手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

換気をしましょう

- 定期的に換気してください。
1～2時間毎に換気をしてください。(5～10分間くらい)
- 共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ドアノブ、ベッド柵などは70%以上のアルコールまたは薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしてください。
家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください。(目安となる濃度は0.05%です。例えば製品の濃度が6%の場合、水500ml+ペットボトルのキャップ1杯 分5mlです。)
- トイレや洗面所は通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒してください。
- タオル、衣類、食器、箸、スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- 洗浄前のものを共有しないでください。
特にタオルはトイレ、洗面所、キッチンなどで共有しないでください。

汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- 体液で汚れた衣類、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。(糞便からウイルスが検出されることがあります。)

ゴミは密閉して捨てましょう

- 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、密閉して捨ててください。
その後は直ちに石けんで手を洗いましょう。アルコールでの消毒でもかまいません。

～ 災害発生時もしくはその恐れがある時の避難について ～

- 災害時の避難については、あらかじめ保健所と相談しておきましょう。
- 万が一、緊急的に避難所に避難する必要がある場合は、『自宅療養者』であることを申し出てください。

新型コロナウイルスは、飛沫感染と接触感染により感染します。また、症状がなくても感染を拡大させることがあることから、自宅で療養する場合にも同居されている方や周りの方への感染予防に努めてください。
(詳細は別添参考資料をご確認ください。)

