

## 新型コロナウイルス感染症に係る 自宅療養に関する参考資料

---

自宅での過ごし方や健康観察の方法等についての参考資料を  
まとめています。  
ご本人様に加え、同居の皆様もご一読ください。

## 自宅療養にあたっての注意事項①

令和5年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。その際、以下の情報を参考にしてください。

### (1) 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時間程度が経過するまでは、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。

### (2) 周りの方への配慮

**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。

## 自宅療養にあたっての注意事項②

### ご家族が新型コロナウイルス感染症にかかったら

ご家族、同居されている方が新型コロナウイルス感染症にかかったら、**可能であれば部屋を分け、感染されたご家族のお世話はできるだけ限られた方で行うことなどに注意してください。**その上で、外出する場合は、**新型コロナにかかった方の発症日を0日として、特に5日間にご自身の体調に注意してください。**7日目までは発症する可能性があります。こうした間は、手洗い等の手指衛生や換気等の基本的感染対策のほか、不織布マスクの着用や高齢者等 ハイリスク者と接触を控える等の配慮をしましょう。

※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。

## 毎日の健康観察

体温の上昇、咳、倦怠感、息苦しさなどの健康状態について、毎日チェックしましょう。

### 緊急性の高い症状

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

**上記症状が1つでも該当する場合は、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には、検査で陽性になり自宅療養中であることを伝えてください。  
(消防署との連携体制をとっております)

## 同居されている皆様へ

### 1 自宅療養者が休養する環境を整えましょう。

- 自宅療養者が極力専用の部屋内で過ごせるようしてください。
- トイレやバスルームなども分けられるならば分け、共有スペースの利用は最小限にしましょう。

### 2 自宅療養者のお世話は限られた方で行いましょう。

- 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。
- 自宅療養者にはサージカルマスクを着用してもらい、マスクは一日一枚程度交換しましょう。
- 看護する時は、サージカルマスクを使用しましょう。マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際は、ゴムやひもをつまんで外しましょう。マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう（アルコール手指消毒液でも可）
- 自宅療養者の近くにゴミ箱を置き、鼻水や痰のついたティッシュなどをすぐにゴミ箱に捨てられるようにしましょう。
- 自宅療養者が使うタオルやコップなどは、他の家族と分けましょう。

## 同居されている皆様へ

### 3 こまめに手を洗いましょう。

- こまめに石鹸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、などを触らないようにしてください。

### 4 定期的に換気してください。

- 共有スペースや他の部屋も窓を開け離しにするなど換気しましょう。

### 5 手で触れる共有部分を消毒しましょう。

- 机やドアノブ、スイッチ、階段の手すり、テーブル、椅子、トイレの流水レバー、便座等よく触れる場所を中心に、清掃・消毒しましょう。清掃・消毒した後は、手をよく洗いましょう。

### 6 看護する方や同居者も毎日体調確認をしましょう。

- 体温の上昇、咳、倦怠感、息苦しさなどの健康状態について毎日チェックしましょう。

# 接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として  
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、  
約**44パーセント**を占めています！

(参考文献)

Yen Lee Angela Kwok, Jan Gralton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control. 2015 Feb 1; 43(2):112-114  
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7115329/>)

厚労省HPより

# 手洗いについて

## ① 手洗い

## 正しい手の洗い方

手洗いの  
前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

# 手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

## 手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から  
帰った時



咳やくしゃみ、  
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人  
のケアをした時



外にあるものに  
触った時



## 家庭や施設内の消毒について

手指がよく触れる場所を清潔に保つことが大切です。手や皮膚の消毒を行う場合には消毒用エタノールを、物の表面の消毒には次亜塩素酸ナトリウムも有効であることがわかっています。

※次亜塩素酸ナトリウムを金属部位に使用した場合は、10分程度たったら水拭きしてください。

場所		対象
家庭	居間 食事部屋	ドアノブ、窓の取手、照明のスイッチ テーブル、椅子、電話機、パソコンのキーボード等
	浴室	水道の蛇口、ドアノブ、窓の取手、照明スイッチ等
	トイレ	流水レバー、便器のフタ等
職場・ 集合住宅	共用部分	エレベーターやオートロック、コピー機等のボタン、建物出入口のドアノブやハンドル、共用トイレや給水場所の蛇口、電話機等

## 効果的な換気のポイント

---

- 機械換気

  - 常時換気しておく

  - 換気扇は定期的に清掃する

- 自然換気

  - 対角に窓を開ける

  - 窓が一つしかなければドアも開ける

  - 扇風機を効果的に使う

    - (空気の出口となる窓の近くに外向きに置く、人が多いエリアを風下に 等)

## 効果的な換気のポイント（参考動画）

---

- （参考）

動画「【新型コロナ】効果的な換気のポイント」

（内閣官房新型コロナウイルス等感染症対策推進室）

<https://www.youtube.com/watch?v=utlnrLrfxmc>



気分が落ち込むときや、つらい気持ちが続くときは

---

### こころの電話相談

○電話番号：077-567-5560

○受付日時：平日の月曜日から金曜日の10時～21時（12時～13時は除く）

- ・匿名で相談可能です
- ・プライバシーには十分配慮して対応いたします。

# 災害発生時もしくははその恐れがある時の避難について

---

- 万が一、緊急的に避難所に避難する必要がある場合は、マスクを着用の上、避難所の指示に従ってください。