

新型コロナウイルス感染症  
**自宅療養のしおり**

八 戸 市



# 1 はじめに

新型コロナウイルス感染症の検査で陽性であった方のうち、無症状、または医学的に症状が軽い方は、県が用意する宿泊施設またはご自宅で療養を行っていただく場合があります。

このしおりでは、ご自宅で療養する際の注意事項等をまとめてありますので、内容をご確認いただき、療養中の注意事項を遵守してくださるようお願いいたします。

- 自宅療養中は、外出せずに、自宅で療養いただくこととなります。
- その間、保健所から、1日1回（午前中）を目安に、体温や咳、鼻汁、倦怠感、息苦しさ等の健康状態をお聞きします。
- 症状が悪化した場合には、我慢せず、速やかに保健所にご連絡ください。  
必要に応じて、保健所において医療機関受診等の調整をします。
- 一定の基準を満たすことが確認され、自宅療養が解除されるまでの間は、外出することができません。

\* 自宅療養は、「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」（平成10年法律第114号）に基づく協力要請であるため、以下の点にご注意ください。

- ・ 自宅療養中に外出した場合は、保健所から入院の勧告が行われ、この勧告に従わない場合は入院措置（即時入院）をとることができること
- ・ 上記の勧告又は措置によって入院した場合の入院費用は、保険適用分を除き、自己負担となり得ること
- ・ さらに上記の入院措置に反して逃げ出した場合や入院しなかった場合は、罰則（50万円以下の過料）が設けられていること

## 【電話連絡先】

- 日 中 : 八戸市保健所 受診相談センター

**0178 - 38 - 0729**

- 夜間等 : 八戸市役所代表

**0178 - 43 - 2111 (代表)**

※夜間の場合は、「新型コロナで自宅療養している〇〇ですが、保健所の保健師と連絡を取りたい旨」を電話でお伝えください。

## 2 自宅療養の流れ

### (1) 事前準備

- 療養期間中は体温と酸素飽和度を毎日測定していただくため、必要に応じて「体温計、及びパルスオキシメーター」を貸与します。  
パルスオキシメーターの貸与がない場合は、体温測定のみとなります。
- 服薬中のお薬がある場合、療養期間中に不足することがないように、かかりつけ医療機関等にご相談ください。
- 療養期間中は外出できないため、親族や友人など頼る方がおらず、食料の調達が困難である場合はご自宅に食品セット（ペットボトル飲料、レトルト食品等の常温保存可能なもの）を無料で配達しています。  
配達希望について事前に確認いたしますが、到着には数日の期間を要します。
  - 食品セットは委託業者が配達します。配達を希望される場合、委託業者に住所、氏名等の個人情報を提供することになりますので、あらかじめご了承ください。
  - 配達日時は保健所が調整しますが、発注を受けてから2～3日後に到着する予定です。
  - 玄関先等への「置き配」により配達しますので、配達員とは対面しないようにしてください。

### (2) 療養中の健康観測

- 自宅療養期間中は、1日2回、朝・夕に、体温（と酸素飽和度）を測定し、ご自身の健康観測をしていただきます。  
午前中の健康観測は、午前9時までに報告をお願いします。

※健康観測は、以下の中から選択可能です。

#### ① My HER-SYS による健康観測（スマートフォン・PC）

- ✓ My HER-SYS とは、自宅療養者等が御自身で健康状態を日々入力するツールです。
- ✓ 御自身の都合の良いタイミングで簡単に入力でき、入力された情報は八戸市保健所で確認できますので、保健所からの電話による健康観測は必要ありません。

#### ・ **療養証明は、My HER-SYS 上で表示可能です！！**

- My HER-SYS では、1台のスマートフォン等で、複数の方の健康観測の報告が可能となっております。
- My HER-SYS は陽性者の方のみがご利用いただけます。
- My HER-SYS をご利用いただくには、利用したい方1人1人が HER-SYS ID の発行を受ける必要がありますので、発行を受けてない場合、不明な場合は、保健所まで御連絡ください。

## ② 自動架電による健康観察（固定電話でもご利用いただけます）

- ✓ 自動架電とは、毎日、保健所で設定した時間に自動的に電話がかかり、質問にプッシュホンで答えることで、健康状態が登録できる機能です。
- ✓ 質問項目は、My HER-SYS と同じです。

- ・ 架電時間は、9時/11時/14時/16時から選択していただきます。
  - ・ 自動架電の利用を希望の場合は、保健所に連絡をして、設定を受けてください。
- ※自動架電を利用するには、1人1つの電話番号が必要となりますので、ご留意願います。

【自動架電は この番号から電話が来ます】

**050-3198-0215                      050-3311-0008**

**050-3310-5765                      050-3133-3352**

## ③ 保健所職員による電話での聞き取り

- ・ 療養期間中は1日2回（朝・夕）、体温と酸素飽和度を測定し、ご自身の健康状態の観察結果の記録（P.8～9参照）を行ってください。
- ・ 保健所が1日1回、電話などで、体温・酸素飽和度の測定値や健康状態の確認を行いますので、忘れずに計測してください。

「My HER-SYS」や「自動架電」の使い方などが不明な場合は・・・

厚生労働省新型コロナウイルス対策推進本部保健班

**03（6885）7284**

**03（6812）7818**

**受付時間：月～金（土日祝を除く） 9:30～18:15**

※問合専用窓口ですので、積極的にご利用ください。（電話代はご本人負担です。）

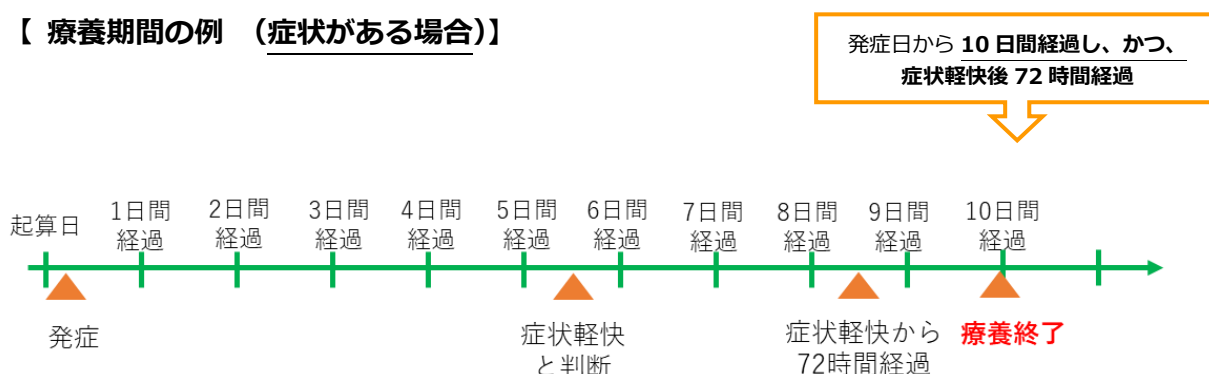
- ※ 厚生労働省では、自宅療養者等個々の情報を閲覧することはできません。  
保健所においてご対応いただく以外の方法がない場合には、所管の保健所に相談していただく必要がある旨をお伝えする可能性があります。
- ※ 外国語の対応はできません。

### (3) 療養の終了

区分	【療養解除の基準】
症状がある方	発症日から <b>10日間経過し</b> 、かつ、 <b>症状軽快後 72時間経過した場合</b> に、療養を終了します。
症状が出たことがない方	陽性確定に係る検体採取日の翌日を1日目として、 <b>7日間経過した場合</b> に、療養を終了します。

- 療養の終了は、保健所からの連絡で決定されます。
- 保健所から貸与された体温計、パルスオキシメーターがある場合は、必ず保健所に返却**してください。(※**レターパックが同封されている場合は、ご活用ください**)
- 療養終了後、4週間は自ら健康観察を行っていただき、症状が出た場合には速やかに保健所へ連絡し、その指示に従ってください。

#### 【療養期間の例 (症状がある場合)】



\* 発症日から10日間経過した時点で、症状が軽快していない、または症状軽快から72時間経過していない場合は、11日目以降も療養継続

#### 【参考：「濃厚接触者」の待機期間（令和4年7月22日改正）】

- 濃厚接触者の待機期間は、陽性者との最終接触日を **0日目として5日間（6日目解除）**が原則ですが、**2日目及び3日目に抗原定性検査キットを用いた検査で陰性を確認した場合**、社会機能維持者であるか否かに関わらず、**3日目から待機解除が可能**です。
- 上記いずれかの場合であっても、7日間が経過するまでは、検温などの地震による健康状態の確認や、高齢者や基礎疾患を有する方等感染した場合に、重症化リスクの高い方（以下「ハイリスク者」）との接触やハイリスク者が多く入所・入院する高齢者・障害児童施設や医療機関への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避け、マスク着用等の感染対策をしてください。
- 待機期間短縮の判断については、**個別に保健所に確認する必要はありません**。

### 3 療養中の注意事項

---

- (1) 感染拡大防止のため、**療養期間中は外出しないでください。**

\* 無症状であっても、病原体を保有している場合は人に感染させるリスクがあることが分かっていますので、熱が下がったり、体調が良くなったと感じる場合でも、療養が終了するまでは外出しないでください。

- (2) 療養期間中の**飲酒・喫煙は厳禁**です。
- (3) 同居の方がいる場合は、ご本人専用の個室を準備してください。難しい場合、同室内の全員がマスク（サージカルマスク等）を着用し、十分換気してください。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。
- (4) ご本人は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。洗面所・トイレも本人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、十分な清掃、換気を行ってください。また、入浴はご本人が最後にしてください。リネン（タオル、シーツ、枕など）、食器、歯ブラシなど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) 外部からの不要不急の訪問者は受け入れないようにしてください。

#### 【同居の方の感染管理】

- (1) 同居の方がご本人の居室に入出入りする時は、サージカルマスク等を着用し、流水と石鹸で手洗い又は手指消毒用アルコールで手を消毒してください。
- (2) 同居の方がご本人のケアを行う場合は、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。
- (3) ケアを行う場合、ケアを行う方もご本人もどちらもサージカルマスク等を着用し、十分な距離（1m以上）を保ってください（乳幼児や高齢者でマスク着用が困難な場合を除く）。
- (4) ご本人の体液や汚物に触れたり、清掃・洗濯を行う場合は、サージカルマスク等、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）を使用してください。
- (5) ケアを行った後や清掃・洗濯の後には、流水と石鹸で手を洗ってください。マスクの外側の面、眼や口などに手で触れないよう注意してください。
- (6) ご家族など同居の方も、生活上必要な外出を除き、不要不急の外出は控えてください。やむを得ず外出する場合は、マスクを着用してください。

#### 【清掃】

- (1) ご本人が触れるものの表面（ベッドサイド、テーブル、ドアノブ、手すりなど）は、使った都度及び1日1回以上、家庭用除菌スプレーなどで拭いてください（スプレーを噴霧するだけでなく、噴霧した後に拭いてください）。
- (2) 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てください（洗濯表示に記載されている上限の温度での洗濯、乾燥が望ましいです）。

## 【ごみの捨て方】

- ・ ご本人の鼻水など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  
を心掛けてください。
- ※②で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。

## 【ペット】

- (1) ご本人から動物へウイルスの感染を広げる可能性があるため、動物の世話は同居の方が行うようにしてください。
- (2) 一人暮らし等でご本人が動物の世話をせざるを得ない場合は、動物との過度な接触は控えるとともに、マスクを着用し、動物に触れる前と触れた後は、手洗いや手指消毒用アルコールなどで消毒を行うようにしてください。

## 4 【重要】体調が悪化したとき

- (1) 症状（発熱、咳、痰、倦怠感など）が悪化した場合、特に、発熱や息苦しさを感ずるなどの場合は、すぐに「しおりに記載の連絡先に電話」してください。24時間受け付けています。
- (2) 1日2回の体温測定時に、以下の「**緊急性の高い症状**」の有無について自己チェックを行い、該当する項目がある場合は、すぐに保健所に連絡してください。  
（自己チェックのタイミング以外であっても、症状がみられたときには緊急の対応が必要となりますので、すぐに連絡してください。）
- (3) 同居の方は、基本的に濃厚接触者に当たります。そのため、同居の方も毎日健康状態の観察を行い、症状が出た場合、速やかに保健所に連絡してください。

●**緊急性の高い症状** ※はご家族がご覧になって判断した場合です。

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>
息苦しさ等	<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>・ 日常生活の中で少し動くと息があがる</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・ゼーゼーしている</li></ul>
意識障害等	<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>

### 【電話連絡先】

●日 中： 八戸市保健所 受診相談センター

**0178 - 38 - 0729**

●夜間等： 八戸市役所代表

**0178 - 43 - 2111（代表）**

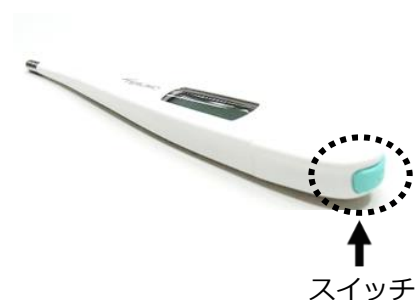
※夜間の場合は、「新型コロナで自宅療養している〇〇ですが、保健所の保健師と連絡を取りたい旨」を電話でお伝えください。



## 5 体温計・パルスオキシメーターの使用方法

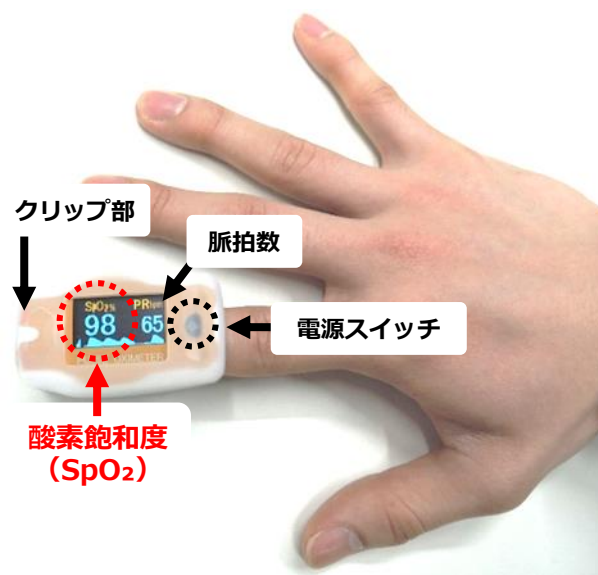
### 【体温計】

- ① 本体上面にあるスイッチを押します（電源 ON）
- ② 「ワキ」に挟みます
- ③ 電子音が鳴ったら取り出します
- ④ 測定後、本体上面にあるスイッチを押します（電源 OFF）



### 【パルスオキシメーター】

- ① 「クリップ部」をつまみ、本体を開きます
- ② 爪を上向きにして指を入れ、クリップ部をはなして本体を閉じます
- ② 「電源スイッチ」を押します
- ③ しばらく安静にしていると数値が表示されるので、酸素飽和度の数値を確認します（右図の左側の数字です。）
- ④ 指を抜いて終わりです。  
一定時間経過後、自動的に電源が切れます



※ マニキュアや付け爪をしている状態では正しく測定できない可能性があります。

- ★ パルスオキシメーターは、指先の皮膚を通して、酸素飽和度（SpO<sub>2</sub>）と脈拍数を測定するための装置です。
- ★ 酸素飽和度（SpO<sub>2</sub>）は、肺や心臓などに何らかの異常があり、酸素を体内に取り込む力が落ちてくると数値が下がります。このため、肺や心臓の状態をみる際の判断基準の1つとして用いられます。

## 6 体温・酸素飽和度の記録

日数	日付	1回目(朝)			2回目(夕)			備考
		測定時間	体温	酸素飽和度	測定時間	体温	酸素飽和度	
療養開始日	/	:	°C	%	:	°C	%	
1日目	/	:	°C	%	:	°C	%	
2日目	/	:	°C	%	:	°C	%	
3日目	/	:	°C	%	:	°C	%	
4日目	/	:	°C	%	:	°C	%	
5日目	/	:	°C	%	:	°C	%	
6日目	/	:	°C	%	:	°C	%	
7日目	/	:	°C	%	:	°C	%	
8日目	/	:	°C	%	:	°C	%	
9日目	/	:	°C	%	:	°C	%	
10日目	/	:	°C	%	:	°C	%	
11日目	/	:	°C	%	:	°C	%	
12日目	/	:	°C	%	:	°C	%	
13日目	/	:	°C	%	:	°C	%	
14日目	/	:	°C	%	:	°C	%	
15日目	/	:	°C	%	:	°C	%	