



新型コロナウイルス感染症

自宅療養される方へ



令和3年2月15作成

医師に「無症状・軽症」と診断され入院不要の方は宿泊施設で療養することが原則ですが、新型コロナウイルス感染拡大で療養者が急増した場合など自宅療養になる場合があります。その際、ご自宅で安心して過ごしていただけるよう、自宅療養上の注意事項などについてまとめました。

体調の変化にすぐに対応できるよう、また一日も早く新型コロナウイルスの収束を迎えるため、県民の皆様一人ひとりのご協力をお願いします。

あなたの相談窓口

お住いの保健所 : _____ 保健所

◆電話 : _____ (夜間帯)

◆住所 : _____



自宅療養の大まかな流れ

医療機関受診



自宅待機・療養準備



検査結果通知 (療養場所のお知らせ)



療養開始



療養終了



【保健所から】

☆療養に関するご案内をします

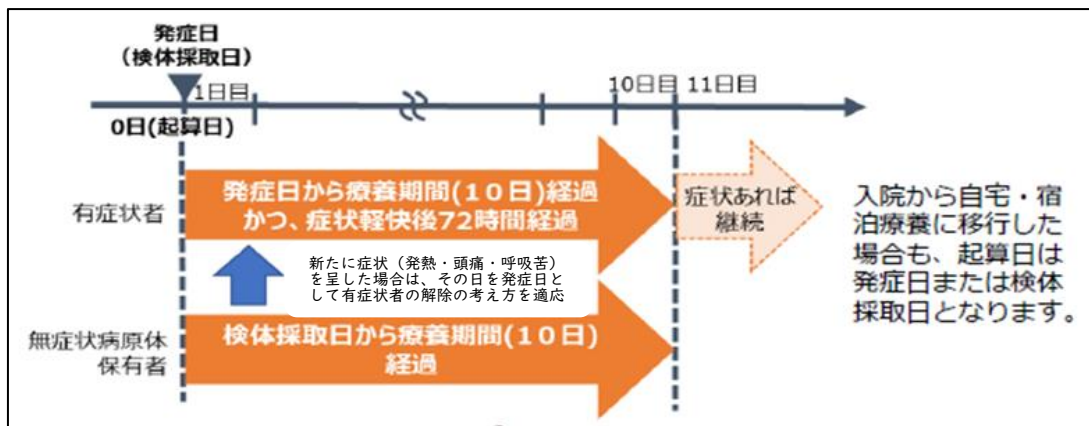
☆パルスオキシメーター (指先に装着して血中の酸素飽和度を測定する機器) を貸し出します

☆食料品配布について希望を確認します



療養期間について

厚生労働省通知に基づき、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 (11 日目) までです。ただし、最後の 3 日間に咳や発熱等の症状がある場合は、療養を延長する場合があります。



療養解除後も4週間はご自身で体調管理を行っていただき、体調に変化があった時は保健所に連絡してください。

自宅療養の準備について



療養環境の準備

○同居される方との接触を最小限に抑えるため、生活空間を分ける（原則個室）ご対応をお願いします

○トイレ、浴室等、同居される方との共用空間の消毒等に必要な衛生用品のご準備等をお願いします



薬の準備

服用中のお薬がある場合は、自宅療養中にお薬が不足することがないように準備してください。もし足りなくなりそうな場合には、かかりつけ医に電話再診等を受け、お薬の処方をしてもらってください



食料・日用品について

○食料や日用品は原則として、ご自身で調達・確保をお願いします

○困難な場合は、県より食料品セットを配布します。費用はかかりません。

ご希望の方は、お住いの管轄の保健所へご連絡ください（※詳しい内容は、次ページへ）

○配送サービスを利用される場合は、配送者と直接接触しないよう受取方法の配慮をお願いします（玄関前に置くなど）

（配送サービスの例）

イオンネットスーパーおうちでイオン <https://shop.aeon.com/netsuper/>

西友ネットスーパー <https://www.seiyu.co.jp/online-store/>



生活支援について

- ご希望の方へ、1週間分の食料品セットを提供します
- 保健所からご希望について、確認をさせていただきます
- 配達の方法は、保健所から連絡します



食料品イメージ写真



【内容（例）】

- ・パックご飯
- ・スープ等の汁物
- ・パスタ麺・ソース
- ・野菜ジュース
- ・レトルトカレー
- ・おかず用缶詰（肉、魚）
- ・フルーツ缶詰
- ・その他

段ボールに
入れて
お届けします



療養中に注意していただきたいこと

よろしくお願いします



- 療養期間中は、外出はできません
- 同居するご家族とは部屋を分けてください（自室などで過ごしてください）
- 部屋を出入りする際は、マスクを着用し手洗いや自室の換気を定期的に行ってください
- 療養中の飲酒・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ることや症状の悪化の恐れがあるからです
- 使用したティッシュやマスク等は、ビニール袋に入れ密閉して捨ててください
- 食器、シーツ類はご家族と、共用しないでください
- 同居ご家族がいる場合、入浴は最後にしましょう
- 災害発生時又は災害発生の恐れがある場合、保健所から療養者あてに連絡し、避難が必要であることの説明や避難先への移動についてご連絡する場合があります



同居しているご家族に注意していただきたいこと

- 療養者の世話等での接触は最小限とし、特定の人が担当してください
- 同居者全員がマスクを着用し、こまめに手洗いしてください
- ドアノブなど療養者が手で触れる部分はアルコール等で消毒をしてください
- トイレ・風呂等、共用する場合は、清掃と換気を十分に行いましょう
- 食器、シーツ等は専用のもので用意し、共用しないでください。食器類の洗浄や衣類・リネンの洗濯は、通常の洗剤で行い、しっかりと乾燥させてください
- 療養者の体液で汚れた衣類、シーツ等を扱う際は手袋とマスクをつけてください
- ゴミは、厳重に密閉して一般ゴミとして廃棄してください。廃棄の際には、マスク、手袋、廃棄後の手洗い等により感染防止対策を行ってください
- 不要不急の訪問者はできる限り受け入れないようにしてください
- 発熱など体調不良が現れたときは、すみやかに管轄の保健所に連絡し、保健所の指示に従い、必要に応じて医療機関を受診してください



健康管理について

○毎日、2回（朝、夕）の体温測定

3回（朝、昼、夕）の健康状態の確認、酸素飽和度の測定

記録をお願いします（次ページの健康観察記録表をご活用ください）

○スマートフォンをお持ちの方は、健康管理アプリ（HER-SYS）に入力してください
入力方法や詳細は、保健所より連絡します

○パルスオキシメーター（指先に装着して血中の酸素飽和度を測定する機器）をお貸し
します。療養が終了しましたら、保健所まで必ず返却をお願いします

【貸出し番号： _____】



- ① クリップ部をつまんでフィンガーホルダを開きます。
- ② 右図のように、フィンガーホルダに指を挿入し、クリップ部を放します。
- ③ ②後、約2秒後に自動で測定が開始されます。測定中は指や体を動かさないようにしてください。
- ④ 表示される数値が安定したことを確認して、測定値を読んでください。
- ⑤ 測定終了後、本器から指を離した後も約5秒程表示が保持され、その後自動で表示が消えます。

○毎日、保健所が健康状態の確認を行います
体調についてお知らせください

○保健所からの確認以外に、症状が変化した場合や体調等少しでも不安に感じるがありましたら、保健所にご相談ください

○オンライン診療による医師診察や外来受診を調整します

○療養期間中に医療機関を受診する場合、新型コロナウイルス感染症にかかる医療費については、自己負担はありません

○以下の緊急性の高い症状が現れた場合は、緊急の対応が必要となりますので、ただちに保健所に連絡してください

緊急性の高い症状

【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
- ・生活をしていて少し動くと息苦しい
- ・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
- ・突然（2時間以内を目安）ゼーゼーしはじめた

【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



（※）は、ご家族等がご覧になって確認した場合です

（新型コロナウイルス感染症の軽症者等に係る自宅療養の実施に関する留意事項（第4版）より）

健康観察記録表

★発症日:令和 年 月 日 () ★健康観察期間: 月 日 () ~ 月 日 ()

療養日数 月/日		体温	酸素飽和度	体調メモ (せき、喉の痛み、体のだるさ、呼吸苦、味覚障害、嗅覚障害、他)
開始日 /	朝			
	昼			
	夕			
1日目 /	朝			
	昼			
	夕			
2日目 /	朝			
	昼			
	夕			
3日目 /	朝			
	昼			
	夕			
4日目 /	朝			
	昼			
	夕			
5日目 /	朝			
	昼			
	夕			
6日目 /	朝			
	昼			
	夕			

療養日数 月/日		体温	酸素飽和度	体調メモ (せき、喉の痛み、体のだるさ、呼吸苦、味覚障害、嗅覚障害、他)
7日目 / 	朝			
	昼			
	夕			
8日目 / 	朝			
	昼			
	夕			
9日目 / 	朝			
	昼			
	夕			
10日目 / 	朝			
	昼			
	夕			
11日目 / 	朝			
	昼			
	夕			
12日目 / 	朝			
	昼			
	夕			
13日目 / 	朝			
	昼			
	夕			

療養解除後について

長らくの療養、大変お疲れさまでした

今後、お仕事への復帰や従来の日常生活に戻ることができます

ただ、まれな事例として、再度、陽性となる方が確認されていますので、療養終了後4週間は、次の点にご協力ください



《衛生対策の徹底をお願いします》

○石けんやアルコール消毒液を用いて手洗いをしてください

○咳エチケット（マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、ひじの内側などを使って口や鼻をおさえる、マスクの着用など）を守ってください

《健康状態の確認をしてください》

○毎日、体温測定を行い、発熱（37.5℃以上）の有無を確認してください

《咳や発熱などの症状が出た場合、保健所へ連絡ください》

○速やかに保健所に連絡し、その指示にしたがい、必要に応じて医療機関を受診してください

○保健所への連絡及び医療機関の受診にあたっては、あらかじめ新型コロナウイルス感染症で療養していたことをお知らせください

メモ

相談窓口一覧

気軽に
ご相談下さい



【保健所一覧】療養中の健康相談、過ごし方などについてのご質問・ご相談

お住まいの市町	保健所名	電話番号
西海市、時津町、長与町	西彼保健所	095-856-5059
諫早市、大村市、東彼杵町、川棚町、波佐見町	県央保健所	0957-26-3306
島原市、雲仙市、南島原市	県南保健所	0957-62-3289
平戸市、松浦市、佐々町	県北保健所	0950-57-3933
五島市	五島保健所	0959-72-3125
新上五島町、小値賀町	上五島保健所	0959-42-1121
壱岐市	壱岐保健所	0920-47-0260
対馬市	対馬保健所	0920-52-0166
長崎市	長崎市保健所	095-801-1712
佐世保市	佐世保市保健所	0956-25-9809

【こころの相談窓口】

こころの健康相談 (専門職が対応)	095-846-5115	月曜日から金曜日の9:00~17:45 (祝日・年末年始休暇を除く)
こころの電話 (「悩みをお聴きすること」 中心の相談)	095-847-7867	月曜日から金曜日の9:00~12:00 13:00~15:15 (祝日・年末年始休暇を除く)
自宅療養者専用相談電話 (感染拡大時)	保健所よりご案内します	

【妊婦の方々への相談窓口】

<長崎市> 長崎市子育て世代包括支援 センター	095-829-1255	月曜日から金曜日の8:45~17:30 (祝日・年末年始休暇を除く)
<佐世保市> 子育て世代包括支援センター 「ままんち させぼ」	0956-25-9778	月曜日から金曜日の8:30~17:15 (祝日・年末年始休暇を除く)
<上記以外の市町> 長崎県こども家庭課	095-895-2445	月曜日から金曜日の9:00~17:45 (祝日・年末年始休暇を除く)

※その他の相談は、「県のホームページ-新型コロナウイルス感染症について-相談窓口」をご覧ください