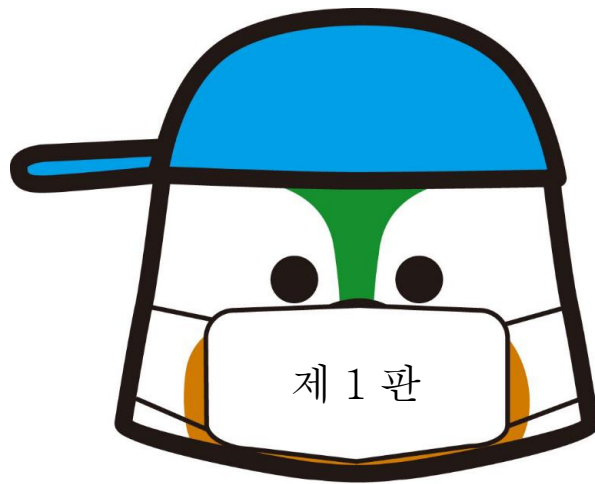




코로나바이러스감염증-19

자택 요양 안내서



2020년 2월 15일 작성

의사에게 ‘무증상·경증’으로 진단받아 입원할 필요가 없다고 판단되면 숙박시설에서 요양하는 것을 원칙으로 하나 코로나바이러스감염증-19 확산으로 요양자가 급증할 경우 자택 요양을 실시합니다. 자택에서 안심하고 지낼 수 있도록 자택 요양 시의 주의사항에 대해 정리했습니다.

증상 변화에 즉각 대응하고 코로나바이러스감염증-19가 조속한 종식을 맞이할 수 있도록 현민 여러분 한 분 한 분의 협조를 부탁드립니다.

귀하의 상담 창구

거주지 보건소 : _____ 보건소

◆ 전 화 : _____ (야간)

◆ 주 소 : _____



자택 요양의 대략적인 흐름

의료기관 진찰



자택 대기·요양 준비



검사 결과 통지(요양 장소 통지)



요양 개시



요양 종료



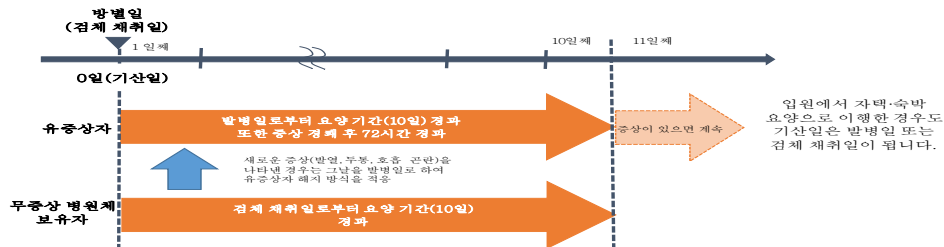
【보건소의 역할】

- ☆ 요양 관련 안내
- ☆ 말초산소포화도 측정기(손가락 끝에 부착하여 혈중 산소 포화도를 측정하는 기기) 대여
- ☆ 식료품 배송에 관한 희망 여부 확인

요양 기간



후생노동성 통지에 따라 증상발현일(무증상 또는 증상발현일이 명확하지 않은 경우 양성 판정받은 검체 채취일)로부터 10 일이 경과한 날(11 일째)까지입니다. 단, 마지막 3 일 동안 기침이나 발열 등의 증상이 있을 경우 요양을 연장할 가능성이 있습니다.



요양 해제 후에도 4주간은 본인 스스로 증상 관리를 해주시기 바라며, 증상 변화가 있을 경우 보건소로 연락 주시기 바랍니다.

자택 요양 준비



요양 환경 준비

- 동거인과의 접촉을 최소한으로 제한하기 위해 생활 공간을 분리(원칙적으로 개인실)해 주시기 바랍니다.
- 화장실, 욕실 등 동거인과의 공용 공간 소독 등에 필요한 위생용품을 준비해 주시기 바랍니다.



약 준비

복용하는 약이 있는 경우 자택 요양 중에 약이 부족한 일이 없도록 준비해 주시기 바랍니다. 약이 부족할 경우 주치의에게 전화로 재진찰을 받아 약을 처방 받으시기 바랍니다.



식료품·일용품에 관하여

- 식료품이나 일용품은 원칙적으로 본인이 직접 조달·확보해야 합니다.
- 식료품 조달·확보가 어려울 경우 나가사키현에서 식료품 세트를 배포해 드리며 별도의 비용은 들지 않습니다. 희망하시는 분은 거주지 관할 보건소로 연락해 주시기 바랍니다.(※자세한 내용은 다음 페이지에서 확인 가능합니다.)
- 배달 서비스를 이용할 경우 물건 수령 시 배송자와 직접 접촉하지 않도록 각별히 주의해 주시기 바랍니다.(현관 앞에 두기 등)

(배송 서비스 예)

이온 온라인몰 '자택에서 이온' <https://shop.aeon.com/netsuper/>

세이유 온라인몰 <https://www.seiyu.co.jp/online-store/>



생활 지원

- 희망하는 경우 1주일 분의 식료품 세트를 제공합니다.
- 희망 여부는 보건소에서 확인 가능합니다.
- 배달 방법은 보건소에서 안내드립니다.



식료품 이미지 사진



【내용(예)】

- 즉석밥
- 국류
- 파스타 면·소스
- 야채 주스
- 즉석카레
- 통조림반찬(고기, 생선)
- 과일 통조림
- 기타

상자에 담아
보내드립니다.



요양 중 주의사항

よろしくお願いします



- 요양 기간 중에는 외출할 수 없습니다.
- 가족·동거인과 방을 분리해 주세요.(독립된 공간에서 생활할 것)
- 방을 출입할 때는 마스크를 착용하고, 손 씻기 및 환기를 정기적으로 해주시기 바랍니다.
- 건강 상태를 정확히 파악하지 못하거나 증상이 악화될 우려가 있으므로 요양 중 음주·흡연은 엄격히 금지됩니다.
- 사용한 티슈와 마스크 등은 비닐봉지에 넣어 밀봉한 후 버려주시기 바랍니다.
- 식기, 침구류는 가족·동거인과 공용으로 사용할 수 없습니다.
- 가족·동거인이 있는 경우 욕실은 마지막에 사용하시기 바랍니다.
- 재해 발생 또는 재해 발생 우려가 있는 경우에는 보건소에서 대피 상황 및 대피소 이동 방법에 대해 안내드립니다.



가족·동거인 주의사항

- 요양자를 돌보는 과정 등에서 접촉은 최소한으로 하며 특정인이 맡아 주시기 바랍니다.
- 모든 가족·동거인은 마스크를 착용하고 수시로 손을 씻어주시기 바랍니다.
- 문손잡이 등 요양자의 손길이 닿는 곳은 알코올 등으로 소독해 주시기 바랍니다.
- 화장실·욕실 등 공용으로 사용하는 곳은 청소와 환기를 충분히 해주시기 바랍니다.
- 식기, 침구 등은 공용으로 사용할 수 없으므로 전용 물품을 준비해 주시기 바랍니다. 식기류의 세척이나 의류·리넨 세탁은 일반 세제로 하고 확실하게 건조해 주시기 바랍니다.
- 요양자의 체액으로 오염된 의류, 침구 등을 취급할 때는 장갑과 마스크를 착용해 주시기 바랍니다.
- 쓰레기는 단단히 밀봉하여 일반 쓰레기로 폐기하고, 감염 방지를 위해 마스크 및 장갑을 착용하고 폐기 후 손을 씻어주시기 바랍니다.
- 외부인의 방문을 제한해 주시기 바랍니다.
- 발열 등 증상에 이상이 있을 경우 신속히 관할 보건소에 연락하여 지시에 따르고, 필요할 경우 의료기관에서 진찰 받으시기 바랍니다.



건강관리

- 매일, 2회(아침, 저녁) 체온 측정
3회(아침, 점심, 저녁) 건강 상태 확인, 산소포화도 측정
측정 결과는 기록해 주시기 바랍니다.(다음 페이지 건강관찰기록표 활용)
- 스마트폰 소지자의 경우 건강관리앱(HER-SYS)에 입력해 주시기 바랍니다.
입력 방법 및 자세한 내용은 보건소에서 안내드립니다.
- 말초산소포화도 측정기(손가락 끝에 부착하여 혈중 산소 포화도를 측정하는 기기)를 대여해 드립니다. 영양 종료 후 보건소로 반드시 반납해 주시기 바랍니다.

【대여 번호 : _____】



1. 클립 부분을 집어서 핑거 홀더를 열니다.
2. 오른쪽 그림과 같이 핑거 홀더에 손가락을 삽입하여 클립 부분을 놓습니다.
3. ② 후 약 2초 후에 자동으로 측정이 개시됩니다. 측정 도중에는 손가락이나 몸을 움직이지 않도록 하십시오.
4. 표시되는 수치가 안정된 것을 확인하고 측정치를 읽어 주십시오.
5. 측정 종료 후 기기에서 손가락을 떼 후에도 약 5초 정도 표시가 유지되며 이후 자동으로 표시가 사라집니다.

- 매일 보건소에서 건강 상태를 확인하오니 증상에 대해 알려 주시기 바랍니다.
- 보건소의 확인 사항 이외에 증상이 변화한 경우나 조금이라도 불안이 느껴지는 경우에는 보건소로 상담해 주시기 바랍니다.
- 온라인 진료를 통해 의사 진찰 및 외래 진찰을 조정합니다.
- 영양 기간 중 의료기관에서 진찰받을 경우 코로나바이러스감염증-19 관련 의료비에 대한 본인 부담금은 없습니다.
- 다음과 같은 긴급성이 높은 증상이 나타날 경우 긴급 대응이 필요하므로 즉시 보건소로 연락해 주시기 바랍니다.

긴급성이 높은 증상

【표정·외관】

- 안색이 확연히 좋지 않다(※)
- 입술이 자주색이다
- 평소와 달리 상태가 이상하다(※)

【호흡곤란 등】

- 호흡이 거칠어졌다(호흡수 증가)
- 갑작스럽게 숨이 막힌다
- 일상생활 중 조금이라도 움직이면 숨이 막힌다
- 가슴 통증이 있다
- 앉지 않으면 호흡을 할 수 없고 눕지 못한다
- 어깨로 호흡한다
- 갑자기(2 시간 내 기준) 싹싹거리기 시작했다



【의식장애 등】

- 의식저하(반응이 약하다※)
- 몽롱하다(응답이 없다) (※)
- 맥박이 뛰거나 맥박의 리듬이 흐트러지는 느낌이 든다

(※)는 가족 등 제 3 자가 보고 확인한 경우입니다.

(코로나바이러스감염증-19 경증자 등의 자택 영양 실시에 관한 유의사항(제 4 판) 발췌)

건강관찰기록표

★증상발현일: 20 년 월 일() ★건강관찰 기간: 월 일() ~ 월 일()

요양 일수 월/일		체온	산소 포화도	증상 메모 (기침, 인후통, 권태감, 호흡곤란, 미각상실, 후각상실, 기타)
개시일 /	아침			
	점심			
	저녁			
1 일째 /	아침			
	점심			
	저녁			
2 일째 /	아침			
	점심			
	저녁			
3 일째 /	아침			
	점심			
	저녁			
4 일째 /	아침			
	점심			
	저녁			
5 일째 /	아침			
	점심			
	저녁			
6 일째 /	아침			
	점심			
	저녁			

요양 일수 월/일		체온	산소 포화도	증상 메모 (기침, 인후통, 권태감, 호흡곤란, 미각상실, 후각상실, 기타)
7 일째 / 	아침			
	점심			
	저녁			
8 일째 / 	아침			
	점심			
	저녁			
9 일째 / 	아침			
	점심			
	저녁			
10 일째 / 	아침			
	점심			
	저녁			
11 일째 / 	아침			
	점심			
	저녁			
12 일째 / 	아침			
	점심			
	저녁			
13 일째 / 	아침			
	점심			
	저녁			

요양 해제 후

그동안 자택 요양에 협조해 주셔서 감사합니다.

이제 업무에 복귀하고 이전 일상으로 돌아갈 수 있습니다.

다만, 재확진되는 사례가 드물게 확인되고 있으니 요양 종료 후 4주 동안은 다음 사항에 협력해 주시기 바랍니다.



《철저한 위생 대책을 부탁드립니다》

- 비누나 알코올 소독액을 이용하여 손을 씻어주세요.
- 기침 예절(마스크, 티슈, 손수건, 소매, 팔꿈치 안쪽 등으로 입·코를 막거나 마스크 착용하기 등)을 지켜주세요.

《건강 상태를 확인해 주시기 바랍니다》

- 매일 체온을 측정하여 발열(37.5℃ 이상) 여부를 확인해 주세요.

《기침·발열 등의 증상이 나타날 경우 보건소로 연락 주시기 바랍니다》

- 신속히 보건소에 연락하여 지시에 따르고, 필요할 경우 의료기관에서 진찰받아주세요.
- 보건소 연락 및 의료기관 진찰 시에는 코로나바이러스감염증-19 자택 요양 사실을 미리 말씀해 주세요.

메모

상담 창구 리스트

気軽に
ご相談下さい



【보건소 리스트】 영양 중 건강상담, 생활수칙 등에 관한 질문·상담

거주하는 시정	보건소명	전화번호
사이카이시, 도기츠초, 나가요초	세이히보건소	095-856-5059
이사하야시, 오무라시, 히가시소노기초, 가와타나초, 하사미초	겐오보건소	0957-26-3306
시마바라시, 운젠시, 미나미시마바라시	겐난보건소	0957-62-3289
히라도시, 마츠우라시, 사자초	겐호쿠보건소	0950-57-3933
고토시	고토보건소	0959-72-3125
신카미고토초, 오지카초	가미고토보건소	0959-42-1121
이키시	이키보건소	0920-47-0260
쓰시마시	쓰시마보건소	0920-52-0166
나가사키시	나가사키시보건소	095-801-1712
사세보시	사세보시보건소	0956-25-9809

【심리 상담 창구】

심리 건강 상담 (전문직 대응)	095-846-5115	월요일부터 금요일 9:00~17:45 (공휴일·연말연시 제외)
마음의 전화 (고민 상담)	095-847-7867	월요일부터 금요일 9:00~12:00 13:00~15:15 (공휴일·연말연시 제외)
자택 영양자 전용 상담 전화(감염 확산 시)	보건소에서 안내해 드립니다.	

【임산부 상담 창구】

<나가사키시> 나가사키시 육아 세대 포괄 지원 센터	095-829-1255	월요일부터 금요일 8:45~17:30 (공휴일·연말연시 제외)
<사세보시> 육아 세대 포괄 지원 센터 '마만치 사세보'	0956-25-9778	월요일부터 금요일 8:30~17:15 (공휴일·연말연시 제외)
<이와 지자체> 나가사키현 어린이가정과	095-895-2445	월요일부터 금요일 9:00~17:45 (공휴일·연말연시 제외)

※ 기타 상담은 '나가사키현 홈페이지-코로나바이러스감염증-19-상담 창구'를 참고해 주시기 바랍니다.