



新型冠状病毒感染

居家疗养患者须知



2020年2月15日制定

被医师诊断为“无症状或轻微症状”，不需要住院治疗的患者，原则上应前往住宿设施进行疗养。但是，如因新型冠状病毒疫情的扩大导致出现疗养患者激增等情况时，可能会安排该类患者进行居家疗养。为确保该类患者安心度过居家疗养期间的的生活，长崎县医疗政策课对居家疗养时的注意事项等内容进行汇总，制定了该份说明资料。

为了确保能够针对患者的身体状况变化迅速做出反应，同时争取早日实现新型冠状病毒疫情的平息，敬请长崎县广大居民给予配合，谢谢。

患者专用咨询窗口

居住地区的管辖保健所 : _____ 保健所

◆电 话: _____ (夜间时段)

◆地 址: _____



实施居家疗养的大致流程

接受医疗机构诊断



居家待命/疗养准备



通知检查结果 (告知疗养地点)



开始疗养



疗养结束



【保健所提供服务一览】

☆疗养的相关通知事项

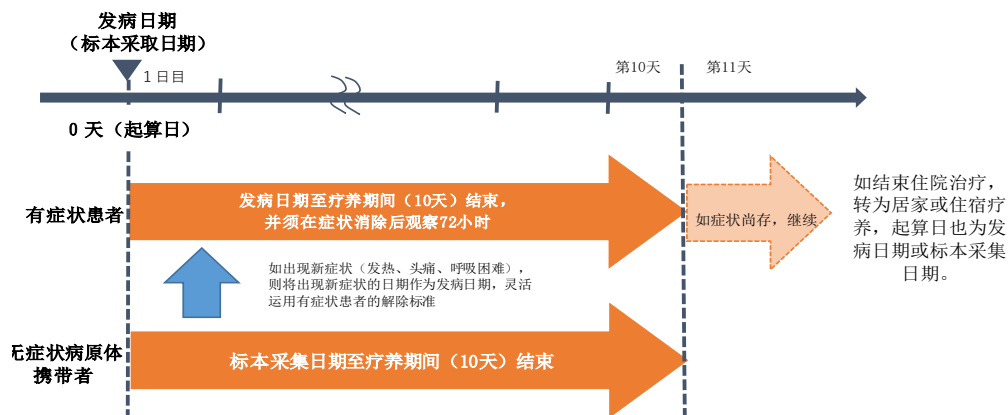
☆脉搏血氧仪 (夹在指尖对血氧饱和度进行测量的仪器) 的借用

☆确认患者有无领取配发食品 的意愿



关于疗养期间

根据日本厚生劳动省的通知, 疗养期间为发病日期 (无症状或发病日期不明的患者为确定阳性的标本采集日期) 起的 10 天 (截止第 11 天)。如最后 3 天仍存在咳嗽及发热等症状, 则可能延长疗养天数。



解除疗养后, 4周内请自行实施身体状态管理, 如身体状态出现变化, 请与保健所进行联系。

关于居家疗养的准备



疗养环境的准备

- 为确保尽量降低与同居人员的接触，应进行生活空间的隔离（原则上患者应进行单间起居）。
- 应准备卫生间、浴室等与同居人员的共用空间消毒所必需的卫生用品。



药品的准备

如患者正在服用药品，请备好药品，避免在居家疗养期间出现药品的不足。如疗养期间发现药品不足，请通过电话等方式接受专诊医师的复诊，并要求开具药品处方。



关于食品及日常用品

- 原则上应由患者家庭自行采购、确保食品及日常用品。
- 如难以自行采购、确保食品及日常用品，则由长崎县政府配发免费的食物套装。如希望领取配发的食物套装，请联系居住地区的管辖保健所（※详细内容请参照次页）。
- 如使用投递服务，请注意采取适当的领取方法，避免与投递员发生直接接触（例如由投递员放置于门口等）。

（投递服务示例）

AEON 网上百货超市 <https://shop.aeon.com/netsuper/>

西友网上百货超市 <https://www.seiyu.co.jp/online-store/>



关于生活支援

- 向有意愿的患者提供一周的食品套装。
- 由保健所向患者确认有无领取食品套装的意愿。
- 由保健所联系告知投递方法。



食品参考图



【内容物（例）】

- 封装米饭
- 汤类
- 意大利面、酱汁
- 蔬菜汁
- 即食咖喱
- 副食罐头（肉、鱼）
- 水果罐头
- 其它

装入
瓦楞纸箱后
进行投递。



疗养期间的注意事项

よろしくお願ひします



- 疗养期间不得外出。
- 请与同居家人在不同房间起居（请在单独房间等空间生活）。
- 进出房间时请佩戴口罩，并定时洗手、定时进行房间的通风。
- 因可能导致难以正确掌握健康状态或造成症状恶化，疗养期间严禁饮酒、吸烟。
- 对于已使用的纸巾及口罩等物，排放时请装入塑料袋，并进行密封。
- 请不要与家人共用餐具、床单等物。
- 如有家人同居，患者应最后入浴。
- 发生灾害时，或可能发生灾害时，保健所可能会联系疗养患者，关于避难的必要性及前往避难安置点的移动方式进行说明。



同居家人的注意事项

- 请尽量减少因照顾患者等因素造成的与患者接触，并由专人负责照顾患者。
- 请所有同居人员佩戴口罩，并勤洗手。
- 对于门把手等疗养患者用手接触的部分，请使用酒精等进行消毒。
- 对于卫生间、浴室等共用场所，应充分进行清扫和通风。
- 请准备专用的餐具、床单等物，避免共用。进行餐具类的清洗及衣类、布草的洗涤时，请使用普通洗涤剂，并确保充分干燥。
- 处理因疗养患者的体液造成脏污的衣类、床单等物时，请佩戴手套和口罩。
- 对于垃圾，请严格密封，作为普通垃圾进行排放。排放时请采取佩戴口罩及手套、排放后洗手等防止感染的措施。
- 请尽量不要接待非紧急情况的访客。
- 出现发热等不适症状时，请迅速联系管辖保健所，并听从保健所的指示，根据需要接受医疗机构的诊治。



关于健康管理

○每天：2次（早晚）体温测量

3次（早中晚）健康状态确认、血氧饱和度测量

请进行测量数值的记录（请使用次页的《健康观察记录表》）。

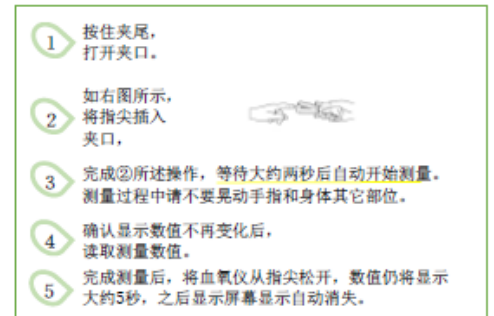
○如持有智能手机，请在健康管理应用程序（HER-SYS）中输入数值。

关于输入方法及其它详细事项，由保健所联系告知。

○向患者借出脉搏血氧仪（夹在指尖对血氧饱和度进行测量的仪器）。

疗养结束后，必须向保健所进行返还。

【借出编号：_____】



○保健所将每天进行健康状态的确认，

请告知保健所您的身体状况。

○除了保健所进行定时确认以外，当症状出现变化或对于身体状况等存在担忧时，请联系保健所进行咨询。

○进行协调，实施网上医师诊察及门诊。

○如在疗养期间接受医疗机构的诊治，新型冠状病毒感染所需的医药费无需患者个人进行承担。

○当出现以下迫切性较高的症状时，因需要采取紧急治疗措施，请立即联系保健所。

迫切性较高的症状

【表情/外观】· 脸色明显欠佳（※）

- 嘴唇发紫
- 神色异常，不同于平常（※）

【呼吸不畅等】· 呼吸急促（单位时间的呼吸次数增多）

- 呼吸突然变得不畅
- 日常生活中稍微活动就感觉呼吸不畅
- 感觉胸痛
- 无法躺卧。不保持坐姿就难以呼吸
- 呼吸费力
- 突然（大约为两小时以内）开始大喘气

【意识障碍等】· 呆滞（反应迟钝）（※）

- 神情恍惚（对于呼叫不作回应）（※）
- 脉搏不稳，脉率紊乱

（※）标志处由患者家人等观察确认



【摘自《针对新型冠状病毒感染轻微症状患者实施居家疗养时的相关注意事项（第4版）》】

健康观察记录表

★发病日期： 年 月 日（ ） ★健康观察期间： 月 日（ ）～ 月 日（ ）

疗养天数 月/日		体温	血氧 饱和度	身体状况记录 (咳嗽、咽喉疼痛、身体乏力、呼吸困难、 味觉障碍、嗅觉障碍等)
开始日 /	早			
	中			
	晚			
第1天 /	早			
	中			
	晚			
第2天 /	早			
	中			
	晚			
第3天 /	早			
	中			
	晚			
第4天 /	早			
	中			
	晚			
第5天 /	早			
	中			
	晚			
第6天 /	早			
	中			
	晚			

疗养天数 月/日		体温	血氧 饱和度	身体状况记录 (咳嗽、咽喉疼痛、身体乏力、呼吸困难、 味觉障碍、嗅觉障碍等)
第 7 天 /	早			
	中			
	晚			
第 8 天 /	早			
	中			
	晚			
第 9 天 /	早			
	中			
	晚			
第 10 天 /	早			
	中			
	晚			
第 11 天 /	早			
	中			
	晚			
第 12 天 /	早			
	中			
	晚			
第 13 天 /	早			
	中			
	晚			

关于解除疗养后

首先，祝贺您顺利完成疗养，您辛苦了。

今后，您可以重新投入工作，并恢复以往的正常生活。但是，目前已确认到，有极少数病例会再次转阳，请在疗养结束后的4周内，关于以下事项给予配合，谢谢。



<请严格采取卫生措施>

○请使用肥皂、酒精消毒液进行洗手。

○请遵守咳嗽礼仪（咳嗽时使用口罩、纸巾、袖口、手臂内侧等部位遮盖口鼻；佩戴口罩等）。

<请对健康状态进行确认>

○请每天进行体温的测量，确认是否出现发热（达到37.5℃）症状。

<如出现咳嗽及发热等症状，请联系保健所>

○请迅速联系保健所，听从保健所的指示，并根据需要接受医疗机构的诊治。

○在联系保健所或接受医疗机构的诊治时，请预先告知因患新型冠状病毒感染而进行过疗养。

记录

咨询窗口一览

気軽に
ご相談下さい



【保健所一览】关于疗养期间的健康问题、生活方式等提供疑问解答及咨询服务

居住地所在的市町	保健所名	联系电话
西海市、时津町、长与町	西彼保健所	095-856-5059
谏早市、大村市、东彼杵町、川棚町、波佐见町	县央保健所	0957-26-3306
岛原市、云仙市、南岛原市	县南保健所	0957-62-3289
平户市、松浦市、佐佐町	县北保健所	0950-57-3933
五岛市	五岛保健所	0959-72-3125
新上五岛町、小值贺町	上五岛保健所	0959-42-1121
壹岐市	壹岐保健所	0920-47-0260
对马市	对马保健所	0920-52-0166
长崎市	长崎市保健所	095-801-1712
佐世保市	佐世保市保健所	0956-25-9809

【精神健康咨询窗口】

精神健康咨询 (专业人员提供服务)	095-846-5115	周一至周五9:00~17:45 (法定节假日、元旦假期除外)
精神健康热线电话 (提供以“倾听烦恼诉说”为主的咨询服务)	095-847-7867	周一至周五9:00~12:00 13:00~15:15 (法定节假日、元旦假期除外)
居家疗养患者专用咨询电话 (疫情扩大时)	由保健所另行通知	

【面向孕妇的咨询窗口】

<长崎市> 长崎市育儿世代综合支援中心	095-829-1255	周一至周五8:45~17:30 (法定节假日、元旦假期除外)
<佐世保市> 育儿世代综合支援中心 “MAMANCHI 佐世保”	0956-25-9778	周一至周五8:30~17:15 (法定节假日、元旦假期除外)
<上述以外市町> 长崎县儿童家庭课	095-895-2445	周一至周五9:00~17:45 (法定节假日、元旦假期除外)

※如有其它咨询,请访问长崎县政府主页,进入“关于新型冠状病毒感染”,参照“咨询窗口”内容