



長崎県感染症対策室

新型コロナウイルス感染症

自宅療養される方へ



令和4年9月7日改訂

自宅療養者の方が、ご自宅で安心して療養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に、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 : _____



療養期間について

厚生労働省通知に基づき、療養期間は以下のとおりです。

有症状者の場合

- ◆発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快後24時間経過した場合には、8日目から解除可能
ただし、10日間が経過するまでは、検温など自身による健康状態の確認や、高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問等を控え、マスクを着用したり自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
発症日 9月1日	療養				症状軽快 9月6日	療養		療養解除	検温など自身で 健康状態の確認	



24時間

無症状の場合

- ◆検体採取日から7日間を経過した場合には、8日目に療養解除可能

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
検体採取日 9月1日	療養							療養解除 9月9日

- ◆加えて、5日目の検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、5日間経過後(6日目)に解除を可能とする。

ただし、7日間が経過するまでは、検温など自身による健康状態の確認や、高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問等を控え、マスクを着用したり自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
検体採取日 9月1日	療養				検査キット で陰性	療養解除 9月7日	検温など自身で 健康状態の確認

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、かかりつけ医に改めてご相談いただき、お薬の処方を受けてください



食料・日用品について

○食料や日用品は、ご自身で調達・確保をお願いします

○調達・確保が困難で支援が必要な場合は、食料品セットの申し込みが可能です。

（※詳しい内容は、次ページへ）

○なお、スーパーなどの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受取方法にご協力をお願いします（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/>

楽天西友ネットスーパー <https://sm.rakuten.co.jp/>

まるたかネットスーパー <https://www.marutaka-net.jp/outline/area.php>

スーパーサイキネット便 <https://takuhai.saikinet.co.jp/guide/area.php>

（対馬地区）

この他、ジョイフルサン・エレナ・ダンクユーの一部店舗で宅配サービスを取り扱っている場合があります。詳しくは各店舗 HP で検索ください



生活支援について

○配送サービスの利用ができない方、親族や友人等による支援を受けることができない等、ご自身またはご家族で調達が難しい方へ食料品セットの申し込みが可能です。

(内容の指定はできません)。

○支援が必要な場合は、健康観察の時にご相談ください。

なお、保健所や健康観察センターでの健康観察を行っていない方で、長崎市・佐世保市にお住まいの方はそれぞれの健康観察センターへ、それ以外の市町にお住まいの方は長崎県健康観察センターへ、それぞれご連絡ください。

○調達が難しい事情を確認させていただいた上で配布を決定しますので、

状況によっては、ご希望に添えない場合もございます。

○受け渡しの方法は、配送業者等によるご自宅への配送となります。



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
- ・フルーツ缶詰

他



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



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、必ず、医療機関を受診してください。その際は必ず、事前に予約をお願いします。

健康管理について

《重症化リスクをお持ちの方》～65歳以上の方または、持病のある方等～

- 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（My 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は基本的に長崎県パルス等配送センターから、陽性判明日の翌々日に到着するよう各世帯に送付します。療養が終了しましたら、長崎県パルス等配送センターへ直接、返却をお願いします。なお、個別に医療機関もしくは、保健所から貸し出された場合は、それぞれの機関へ直接に返却してください
- 毎日、保健所もしくは長崎県健康観察センターのスタッフが健康状態の確認を行います（特に問題がない方に関しては、電話連絡せずに、My HER-SYSの入力内容を確認のみです）
- 保健所等からの確認以外に、症状が変化した場合や体調等少しでも不安に感じる場合がありますら、ご相談ください
必要に応じて、電話診療等による医師の診察や医療機関への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

【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）



重症化リスクの低い方で無症状もしくは軽症の方は健康観察の連絡を差し控えさせていただきますが、体調が悪化した際のご相談やパルスオキシメーター貸与をご希望の場合、長崎市・佐世保市にお住まいの方はそれぞれの健康観察センター、それ以外の市町にお住まいの方は長崎県健康観察センターへご連絡ください。

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			

災害時の避難について



大雨や台風などの自然災害は、いつ発生するかわかりません。

療養期間中に災害が起きた場合にご自身が安全に避難するため、避難行動を事前に確認いただくようお願いします。

また感染拡大を防止するため、避難場所は県の準備した宿泊療養施設となります。

《平時からの準備》

○ご自身の自宅（療養場所）がハザードマップ上の危険エリアに該当するか確認を行ってください。

危険エリアに該当するかが分からない場合は、お住まいの市町担当部署にお問い合わせを行う等して確認をお願いします。

○いざというときのために非常用持ち出し品の準備をしておきましょう。

（マスク、消毒液、ウェットティッシュ、お薬、水、食料、衛生用品等）

また、家庭の備蓄品として、食品や生活用品など最低3日分（可能であれば1週間分）を備えておきましょう。

○避難をする際に自力（家族等の送迎含む）での移動が困難で移動に支援を必要とされる場合は管轄の保健所に事前にご相談ください。

《市町の避難情報等が発令されたら》

○避難される場合は、管轄の保健所へ必ずご連絡ください。保健所で移動手段等の確認を行い、避難場所等について具体的にお示しします。

○同居される濃厚接触者とは避難先が異なりますので、予めご了承ください。

ただし、感染者である子どもを養護するために必要であれば、濃厚接触者である保護者も宿泊療養施設に避難することは可能ですので、管轄の保健所へご相談ください。

○すぐにでも避難が必要となり、市町が設置する避難所に避難をする場合は、新型コロナウイルス感染症の自宅療養者である旨を必ず伝えてください。

《個人情報について》

○避難を希望される自宅療養者で同意を得た方については、市町の防災担当部署に情報提供をさせていただく場合があります。



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、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》

○まずはかかりつけ医に電話にてご相談ください。かかりつけ医がない場合は、長崎県受診・相談センター（電話：0120-071126）へご相談ください

○医療機関等に相談や受診をするにあたっては、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、長与町、時津町	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)

【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関する相談窓口」をご覧ください