

코로나바이러스감염증-19

자택 요양 안내서



2022년 9월 7일 개정

요양자 여러분이 안심하고 자택 요양을 할 수 있도록 자택 요양 시의 주의사항을 안내해 드리겠습니다.

증상 변화에 즉각 대응할 수 있도록 현민 여러분 한 분 한 분의 협조를 부탁드립니다.

귀하의 상담 창구

거주지 보건소 : _____ 보건소

◆ 전 화 : _____ (야간)

◆ 주 소 : _____



요양 기간

후생노동성 통지에 따른 요양 기간은 아래와 같습니다.

유증상자의 경우

◆ 발병일로부터 7일 경과 또는 증상 호전 후 24시간 경과한 경우 8일째부터 해제 가능

단, 10일 경과 전까지는 검온 등을 통해 자체적으로 건강 상태를 확인해 주시기 바랍니다. 또한 감염 위험이 높은 고령자와의 접촉, 감염 위험이 높은 시설의 불필요한 방문을 삼가고, 마스크 착용과 같은 자주적인 감염 예방 수칙을 철저히 지켜주시기 바랍니다.

0일	1일	2일	3일	4일	5일	6일	7일	8일	9일	10일
발병일 9월 1일	요양				증상 호전 9월 6일	요양		요양 해제	검온 등 자체적으로 건강 상태 확인	



무증상의 경우

◆ 검체채취일로부터 7일이 경과한 경우 8일째에 요양 해제 가능

0일	1일	2일	3일	4일	5일	6일	7일	8일
검체 채취일 9월 1일	요양							요양 해제 9월 9일

◆ 또한 5일째의 자가 검사 키트 결과가 음성으로 확인된 경우 5일 경과 후(6일째) 해제 가능

단, 7일 경과 전까지는 검온 등을 통해 자체적으로 건강 상태를 확인해 주시기 바랍니다. 또한 감염 위험이 높은 고령자와의 접촉, 감염 위험이 높은 시설의 불필요한 방문을 삼가고, 마스크 착용과 같은 자주적인 감염 예방 수칙을 철저히 지켜주시기 바랍니다.

0일	1일	2일	3일	4일	5일	6일	7일
검체 채취일 9월 1일	요양				자가 검사 키트 결과 음성	요양 해제 9월 7일	검온 등 자체적으로 건강 상태 확인

자택 요양 준비



요양 환경 준비

- 동거인과의 접촉을 최소한으로 제한하기 위해 생활 공간을 분리(원칙적으로개인실)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 재진찰 받아 약을 처방 받으시기 바랍니다.



식료품·일용품에 관하여

- 식료품이나 일용품은 직접 조달·확보해 주시기 바랍니다.
- 조달·확보가 곤란하여 지원이 필요한 경우 식료품 세트를 신청할 수 있습니다.
(※자세한 내용은 다음 페이지에서 확인해 주시기 바랍니다.)
- 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.sm.rakuten.co.jp/>



생활 지원

- 배달 서비스를 이용할 수 없는 경우, 가족·지인에게 지원받을 수 없는 경우, 본인 또는 가족이 직접 조달하기 어려운 경우에는 식료품 세트를 신청할 수 있습니다. (단, 식료품 구성은 지정할 수 없습니다)
- 지원이 필요한 경우에는 건강관찰 시에 상담해 주시기 바랍니다. 또한, 보건소와 건강관찰센터에서 건강관찰을 받지 않는 나가사키시·사세보시 거주자의 경우 각 관할 건강관찰센터로 연락해 주시기 바라며, 그 외 지역 거주자의 경우 나가사키현건강관찰센터로 연락해 주시기 바랍니다.
- 식료품 배부 여부는 조달이 곤란한 사정이 확인된 후에 결정되므로 상황에 따라 대응이 불가능할 수 있습니다.
- 식료품은 배송 업체를 통해 자택으로 배송됩니다.



식료품 구성 예



【내용(예)】

- 즉석밥
- 국류
- 파스타 면·소스
- 야채 주스
- 즉석카레
- 통조림반찬
- 과일 통조림

등등



요양 중 주의사항

よろしくお願いします



- 요양 기간 중에는 외출할 수 없습니다.
- 가족·동거인과 방을 분리해 주시기 바랍니다. (독립된 공간에서 생활할 것)
- 방에 출입할 때는 마스크를 착용하고, 손 씻기와 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 사용해 주시기 바랍니다.



가족·동거인 주의사항

- 요양자를 돌보는 과정에서 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 폐기해 주시기 바라며, 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, 필요한 경우 의료기관에서 진찰 받으시기 바랍니다.

건강관리

《중증화 위험이 있는 경우》 -65세 이상 또는 지병이 있는 경우-

- 매일 2회(아침, 저녁) 체온 측정, 3회(아침, 점심, 저녁) 건강 상태 확인, 산소포화도를 측정하여 기록해 주시기 바랍니다. (다음 페이지 건강관찰기록표에 기록)
- 스마트폰을 소지한 경우 건강관리 앱(My HER-SYS)에 입력해 주시기 바랍니다. 입력 방법 및 자세한 내용은 보건소에서 안내해 드립니다.
- 말초산소포화도 측정기는 양성 판정일 이틀 뒤에 수령할 수 있도록 나가사키현펄스등배송센터(長崎県パルス等配送センター)에서 각 세대로 발송합니다. 요양 종료 후 나가사키현펄스등배송센터로 직접 반납해 주시기 바라며 개별적으로 의료기관 또는 보건소에서 대여한 경우에는 각 기관에 직접 반납해 주시기 바랍니다.
- 매일 보건소 또는 나가사키현건강관찰센터 직원이 건강 상태를 확인합니다. (별다른 문제가 없는 경우 전화 연락은 취하지 않으며 My HER-SYS 입력 내용을 확인하는 것으로만 진행됩니다.)
- 보건소 확인 사항 외 증상 변화가 나타나거나 조금이라도 몸 상태에 이상이 느껴지는 경우에는 말씀해 주시기 바랍니다. 필요에 따라 전화 진료 등을 통해 의사 진찰 및 외래 진찰을 받을 수 있습니다.
- 요양 기간 중 의료기관에서 진찰받을 경우 코로나바이러스감염증-19 관련 의료비에 대한 본인 부담금은 발생하지 않습니다.
- 다음과 같은 긴급성이 높은 증상이 나타날 경우 긴급 대응이 필요하므로 즉시 보건소로 연락해 주시기 바랍니다.

【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(2시간 내 기준) 뻣뻣거리기 시작했다



【의식장애 등】

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

(※)는 가족 등 제 3자가 보고 확인한 경우입니다.

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

중증화 위험이 낮은 분 중 무증상 또는 경증인 경우 건강관찰을 생략하오나 증상 악화 시의 상담과 말초산소포화도 측정기 대여를 희망하는 경우 나가사키시·사세보시 거주자는 각 관할 건강관찰센터로 연락해 주시기 바라며, 그 외 지역 거주자는 나가사키현건강관찰센터로 연락해 주시기 바랍니다.

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			

재해 발생 시 행동 요령 안내



폭우와 태풍 등의 자연재해는 예측할 수 없습니다.

요양 기간 중 재해가 발생할 경우를 대비하여 안전하게 대피할 수 있도록 피난에 필요한 행동을 미리 숙지해 주시기 바랍니다.

또한 감염 확산을 방지하기 위해 나가사키현에서 준비한 숙박 요양 시설로 피난하게 됩니다.

《평소 준비해야 할 것》

○해저드 맵을 통해 자택(요양 중인 곳)이 위험 지역에 해당하는지 확인해 주시기 바랍니다.

위험 지역 해당 여부를 알 수 없는 경우에는 거주 지자체의 담당 부서에 문의하여 확인해 주시기 바랍니다.

○만약의 사태에 대비하여 비상 대비 용품 가방을 준비해 주시기 바랍니다. (마스크, 소독제, 물티슈, 약, 물, 식료, 위생용품 등)
또한 식품과 생활용품 등의 가정용 비상 물품을 최소 3일 분(가능하면 1주일 분) 마련해 두실 것을 권해드립니다.

○피난 시 자력(가족, 지인 등의 송영 포함)으로 이동할 수 없어 이동 지원이 필요한 경우에는 관할 보건소로 사전에 상담해 주시기 바랍니다.

《지자체에 피난 정보 등이 발령된 경우》

○피난할 경우 관할 보건소로 반드시 연락해 주시기 바랍니다. 보건소에서 이동 수단과 피난 장소 등에 대한 확인을 실시하므로 구체적으로 말씀해 주시기 바랍니다.

○동거 중인 밀접접촉자와는 같은 장소로 피난할 수 없는 점 양해해 주시기 바랍니다.
단, 어린이 확진자를 보호해야 하는 경우 밀접접촉자인 보호자도 숙박 요양 시설 피난이 가능하므로 관할 보건소로 상담해 주시기 바랍니다.

○상황이 급박하여 지자체가 설치한 피난소로 피난할 경우 코로나 자택 요양 중임을 반드시 알려 주시기 바랍니다.

《개인 정보 관련 안내》

○피난을 희망하는 자택 요양자가 동의한 경우 지자체의 방재 담당 부서로 정보가 제공될 수 있습니다.



요양 해제 후

자택 요양에 협조해 주셔서 감사합니다.

이제 업무에 복귀하고 이전 일상으로 돌아갈 수 있습니다.

다만, 재확진되는 사례가 드물게 확인되고 있으니 다음 사항에 협력해 주시기 바랍니다.



《철저한 위생 대책》

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

《건강 상태 확인》

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

《기침·발열 등의 증상이 나타날 경우》

- 먼저 주치의에게 전화로 상담해 주시기 바라며, 주치의가 없는 경우 나가사키현 진찰·상담 센터(0120-071126)로 상담해 주시기 바랍니다.
- 의료기관에서 상담이나 진찰받을 경우 코로나바이러스감염증-19로 요양한 사실을 미리 말씀해 주시기 바랍니다.

메모

상담 창구 리스트

気軽に
ご相談下さい



【보건소 리스트】 요양 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)

【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)
<이외 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.