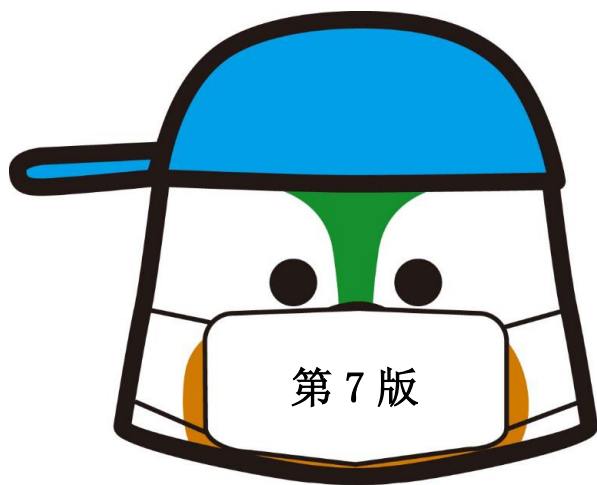




长崎县传染病对策室

新型冠状病毒感染

居家疗养患者须知



令和4年（2022年）9月7日改订

为确保居家隔离患者安心度过居家疗养期间的生
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，制定了此份说明资料。

为确保患者能够对身体状况变化做出及时合理对
应，敬请广大长崎县居民给予配合，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: _____



关于疗养期间

根据日本厚生劳动省颁布的通知，疗养隔离时间规定如下。

有症状患者

◆ 发病日起满7天且必须观察24小时确认症状消退后，即第8天方可解除隔离

即便隔离解除后，直到发病起第10天，必须每天测量体温，确认自己的健康状况，避免与老年人及感染高危人群的接触，非必要情况避免访问各类公共设施，并继续佩戴口罩，杜绝由自身传染给他人的可能性。

0天	第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天	第8天	第9天	第10天
发病日 9月1号	疗养				病状消退 9月6号	疗养		解除隔离	必须每天测量体温， 确认自己的健康状况	



无症状患者

◆ 从新冠测试标本采集日起满7天，第8天可以解除隔离

0天	第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天	第8天
取样检查日 9月1号	疗养							解除隔离 9月9号

◆ 此外，如果第5天测试结果为阴性，则满5天后(第6天)可以解除隔离

即便隔离解除后，直到发病起第10天，必须每天测量体温，确认自己的健康状况，避免与老年人及感染高危人群的接触，非必要情况避免访问各类公共设施，并继续佩戴口罩，杜绝由自身传染给他人的。

0天	第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天
取样检查日 9月1号	疗养				测试结果 为阴性	解除隔离 9月7号	必须每天测量体温等 确认自己的健康状况

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://sm.rakuten.co.jp/>



关于生活支援

○对于自身无法使用配送服务，或无法请亲戚朋友帮忙，自身及同住家人也无法购物者，可以申请“食品套装”（内容不可指定）

○如需以上支援，请在健康观察时提出申请。

如果患者并未在保健所或健康观察中心进行健康观察，那么居住在长崎市、佐世保市的患者请与所在地健康观察中心联络。

居住在其他地区的患者则可联系长崎县健康观察中心。

○在确认患者确实有困难时会发放“食品套装”，个别情况无法发放敬请谅解！

○关于配送方式，会由物流公司直接配送到患者住处。



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。



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

《有可能重症化的病患》~65岁以上，或有宿疾者等。~

- 每天早晚两次量体温，早中晚三次确认健康状态，测量记录氧气饱和度（请使用下一页的健康观测记录表）
- 如有智能手机，请下载健康管理APP（My HER-SYS）。具体填写方式及详情，将由保健所直接联系患者。
- 脉冲血氧仪主要由长崎县脉冲等配送中心在患者确诊新冠阳性的第三天发送给各家庭。疗养结束后，请将脉冲血氧仪直接归还给长崎县脉冲等配送中心。如果是从其他医疗机构借用的脉冲血氧仪，请直接归还给该机构。
- 每天保健所或长崎县健康观测中心的职员会联系患者确认健康情况。（如无特殊严重问题，不会打电话联系，而仅通过患者在My HER-SYS输入内容进行确认。
- 除保健所的确认联系以外，如果患者病情有变，或者对自身健康状况存疑，请直接联系我们。根据具体情况，我们会协助联系电话诊疗或介绍医院门诊。
- 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。

【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)》】

重症化可能性较低的患者当中，无症状或症状轻的病患我们将不会进行健康观察的联系。如果感到身体状况有变差，或者需要借用脉冲血氧仪，居住在长崎市、佐世保市的患者请与所在地健康观察中心联络。居住在其他地区的患者则可联系长崎县健康观察中心。

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			

关于灾害发生时的避难



无人可预知暴雨及台风等自然灾害何时发生。

为在隔离期间发生自然灾害的做好应对准备，请提前确认避难行动事项。

同时为了防止疫情扩大，避难场所为县指定的住宿疗养设施。

《平时的准备》

○请确认您的住所（隔离疗养地点）是否属于灾害地图上标识的危险区域。

如您无法确认是否属于危险区域，则请咨询所在地的市町担当部门，进行确定。

○准备好应对非常情况发生所需物资。

（口罩、消毒液、湿纸巾、药品、水、食品、卫生用品等）

同时，作为家庭储备，请准备至少3天以上（最好一周）的食品及日常用品。

○如果避难时无法自己（包括由家人接送）进行移动，需要支援的话，请与所在地的管辖保健所提前联系商榷。

《当市町的避难警报发出后》

○如需转移避难请务必联系所在地的管辖保健所。保健所将确认移动方法，并指定具体避难场所等事宜。

○如有一起隔离的密切接触者，则避难地点将会不同，敬请理解！

如果是孩子感染了新冠，作为密接者的父母需要照看孩子，可酌情一起去指定住宿疗养设施避难。请联系所在地的管辖保健所。

○如果需要立即去市町所设避难所避难，则务必主动告知自己是新冠感染居家隔离疗养者。

《关于个人信息》

○在得到希望避难的居家隔离者的同意之下，有可能将信息提供给市町的防灾担当部门。



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、长与町、时津町	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)

【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