

(令和4年9月26日改訂)

新型コロナウイルス感染症

自宅療養リーフレット

長野県健康福祉部感染症対策課

軽症者等受入担当班

はじめに

● 自宅療養をお願いする皆さまへ

長野県では、皆さまの病状回復に向け、症状に対応したサポート体制を提供しております。医師から「無症状・軽症」と診断された方には、ご自宅または宿泊施設での療養をお願いしています。

ご自宅での療養をお願いする皆さまには、療養準備から解除後に行っていたいただくことをまとめた本リーフレットをお渡ししていますので、内容を十分ご確認ください、療養生活に備えていただくようお願いいたします。

また、療養期間中は、外出をお控えいただくなど、不自由をおかけしますが、感染を広げないため、ご理解とご協力をお願いいたします。

長野県健康観察センターのご案内

長野県では、県内（長野市と松本市を除く。）の自宅療養者の健康観察及び生活支援物資の提供を行う長野県健康観察センター（以下「センター」といいます。）を開設しています。

センターでは、国の方針に基づき、健康観察の重点化を行っており、発生届対象の方（※）と対象とならない方で健康観察の方法が異なります。

発生届対象の方には、療養中の健康観察について、電話、書面（郵送）のいずれかにより説明しますので、ご対応をお願いいたします。

発生届の対象とならない方は、自己観察が中心となりますので、センターからの連絡はありませんが、必要時は相談できます。以下のページの説明をご覧ください。

※「発生届対象」とは

① 65歳以上 ② 入院を要する方 ③ 重症化リスク(*)があり、かつ、新型コロナウイルス治療薬の投与又は新たに酸素投与が必要と医師が判断した方 ④ 妊婦

*重症化リスク：悪性腫瘍、慢性呼吸器疾患(COPD等)、慢性腎臓病、心血管疾患、脳血管疾患、喫煙歴、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満(BMI30以上)、臓器の移植、免疫抑制剤、抗がん剤等の使用その他の事由による免疫機能低下、妊娠

療養前 | ご準備いただくこと

療養環境の準備

- 生活空間
同居す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。
- 衛生対応の準備
トイレ、浴室等、同居す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、2週間分程度はご用意していただくようお願いいたします。自宅療養中に薬が足りなくなりそうな場合には、かかりつけ医の電話再診等を受けた上で薬を処方してもらうようお願いいたします。かかりつけ医の協力が得られない場合等には、保健所にご相談ください。

薬の受取りは、ご家族等をお願いするか、かかりつけ薬局に相談してください。

食料・日用品について

食料や日用品は、ご本人ではなく、原則として、親族の方等の支援により調達・確保をお願いします。

また、一定条件のもとで買い出しなど、必要最低限の外出を行うことは差し支えありませんので、最終ページ「療養期間中の外出自粛について」をご確認ください。

なお、一人暮らしの方などで支援を受けることが困難な場合には、食品や日用品のセットをお届けしていますので、センターにご相談ください。

療養中 | 皆さまにやっていただくこと

療養解除までの間、ご自宅で療養されることとなります。療養中はご自宅から外出をせず、療養いただきますようお願いいたします。

毎日

【発生届対象の方】

① 1日2回（朝・夕）の健康状態の確認

体温及び酸素飽和度(パルスオキシメーター)の測定を行ってください。

※体温計（希望者のみ）・パルスオキシメーターは、センターが貸与します。

貸与する体温計・パルスオキシメーターの使い方については、動画をご覧ください。



パルスオキシメーター



体温計

② 体調記録

〈健康観察票〉に上記①の結果とその日のご自身の体調について記入してください。

また、健康観察アプリの利用をお願いしています。

③ 体調のご確認

必要に応じ、センターの看護師が電話で体調について健康観察票の項目にそってお伺いします。

【発生届対象とならない方】

1日2回（朝・夕）健康状態（体温）を確認し、結果を記録

症状（発熱、咳、痰、倦怠感など）が悪化した時は、以下によりご連絡ください。

体調の悪化・急変などの際

体調が急変することもあります。症状（発熱、咳、痰、倦怠感など）が悪化した時は**センター（夜間は保健所）**に電話をしてください。

センターフリーダイヤル：0120-117-097(8:30~20:00、土日含む)

自宅療養中に体調の変化があった場合には、受診していただく場合があります。

※**呼吸困難、意識障害、けいれん**等で急を要する場合は、**119番**に連絡をしてください。連絡する際には新型コロナウイルスに感染し自宅療養している旨を必ず伝えてください。

医療機関を受診する場合

1 新型コロナウイルス感染症と診断を受けた医療機関やかかりつけ医（開院時間内）に、受診を相談してください。

2 上記1で受診できない場合は、**センター（夜間は保健所）**に電話をしてください。

センターフリーダイヤル：0120-117-097(8:30~20:00、土日含む)

受診先が見つからない場合は、保健所が受診先（医療機関）を調整し、受診方法（電話診療を含む）をお伝えします。

療養期間中の新型コロナウイルス感染症に係る受診・薬の処方については、公費負担となりますので、自己負担はありません。（医療機関・薬局窓口で支払いは不要です。）

※同居する方も毎日健康状態の観察を行い、症状が出た場合には、医療機関に事前連絡の上、受診してください。

自宅でのケア・薬の使い方について

自宅療養中、発熱等があっても、家庭に備えている市販薬の服用等で軽減が期待できる場合があります。多くの方がはじめての療養で、不安が大きいかもしれませんが、落ち着いて対処いただきますようお願いいたします。

以下に症状に応じた対応や薬の使い方について説明します。症状に応じた対応をしても、症状が悪化や改善しない場合は、長野県健康観察センターにお電話ください。センター看護師がご相談をお受けいたします。

-症状に応じた対応-

(1) 発熱

37.5℃以上で、頭痛や倦怠感などが強い場合は、1回量の解熱鎮痛剤を服用してください。

(2) 嘔吐

ア 嘔吐後は、口の中をすっきりさせるため、口をすすいでください。

イ 嘔吐が続く場合は、無理に食事を摂らないでください。

ウ 嘔吐1時間後くらいから、水分(スポーツドリンクや経口補水液など)を少量ずつ摂取してください。

(3) 下痢

水分をしっかりとり、消化の良いものを召し上がってください。

-薬の使い方-

💡 市販の内服薬の正しい飲み方

内服薬には、正しい服用方法があります。**必ず、服用前に薬の説明書で用法・用量を確認**してから薬を飲むようにしてください。以下に注意事項を記載します。

(1) 症状と薬の種類について

・症状がはっきりしている場合、その症状を抑える薬を飲むことで、症状が軽快する場合があります。

ア 発熱、頭痛がある場合	⇒	解熱鎮痛薬
イ 鼻水、鼻づまりがある場合	⇒	鼻炎薬・点鼻薬
ウ せき、たんがある場合	⇒	せき止め、去痰薬
エ のどに痛みや違和感がある場合	⇒	トローチ・うがい薬

・症状に対応する薬がない場合は総合感冒薬(かぜ薬)を飲むことで、症状が軽快する場合があります。ただし、総合感冒薬(かぜ薬)には解熱鎮痛薬が入っていますので、解熱鎮痛薬とは一緒に服用

をしないでください。

(2) 薬を飲むタイミングを守りましょう。

・かぜ薬は、食後の服用を基本としています。服用の間隔はしっかりと空けてください。

・頓服は、発作時や症状のひどいときに飲む薬です。薬には決まった服用間隔がありますので、続けて服薬することはお控えください。

・薬はコップ1杯の水かぬるま湯で服薬するようにしてください。ジュースやアルコールで服薬すると、効果に影響が出たり副作用が出たりする場合がありますのでお止めください。

(3) 薬の飲み忘れについて

・飲み忘れに気づいたら服薬いただきますが、次の服薬のタイミングが近い場合は服薬を飛ばします。1度に2回分を服用することはしないでください。

治療中の内服薬について

治療中の内服薬がある場合は、引き続き内服を継続してください。

なお、新たに市販薬などの薬を服薬する場合は、服用中の薬と市販薬との飲み合わせなどがありますので、かかりつけの薬局の薬剤師にご相談ください。

健康状態のセルフチェック表

1日に2回の健康状態の確認のときに、以下の囲みのような症状の有無について、自己チェック（セルフチェック）をしていただき、該当する項目がある場合には、**直ちにセンター（夜間は保健所）に連絡**してください。

【緊急性の高い症状】 ※は、ご家族等が以下の項目を確認した場合

〔測定値〕	<ul style="list-style-type: none">・ SpO2 が 95%以下・ 体温 38℃以上が 3 日程度続く（解熱剤服用前）
〔表情・外見〕	<ul style="list-style-type: none">・ 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〕	<ul style="list-style-type: none">・ 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〕	<ul style="list-style-type: none">・ 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） ※・ 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

★このような症状になる前に、体調が悪化したときは、**早めにセンターにご連絡**ください。

療養中の注意事項

ご本人の注意事項

- 療養期間中は外出をしないでください。
- 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ことから、療養中の飲酒・喫煙は厳禁です。
- 同居する方とは生活空間を分けてください。（極力個室から出ないようにしてください。）
- 部屋を出入りする際はマスクを着用してください。
- こまめに手洗いをしてください。
- 定期的に部屋の換気を行ってください。
- 鼻をかんだティッシュ等は密閉して捨ててください。
- 外部からの不要不急の訪問者は受け入れないようにしましょう。

同居する方の注意事項

- 療養者と同居する方の部屋を可能な限り分けてください。
- 療養者の世話等での接触は限られた方で、最小限としてください。その場合、十分な距離(1m以上)を保ってください。
- できるだけ同居する方全員がマスク（なるべくサージカルマスク）を着用してください。

マスクの外側の面、目や口などに手で触れないよう注意してください。

- 流水と石鹼又は擦式アルコール性消毒液による手洗いをこまめに行ってください。特にケアを行った後には、必ず手洗いを行ってください。

- 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、療養者と同居する方が共用する場合は清掃と換気を十分におこない、入浴は療養者が最後に行ってください。
- 食器、シーツ等は療養者専用のものを用意し、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、サージカルマスク、プラスチックエプロンやガウン（身体を覆うことができ、破棄できる物で代用可：例 カップ等）をつけてください。
- リネン・衣類等は通常の洗濯用洗剤で洗濯し、しっかりと乾燥させてください。（洗濯表示に記載されている上限の温度での洗濯、乾燥が望ましいです。）
- 定期的に換気をしてください。共有スペースや同居する方の部屋も換気をお願いします。
- 不要不急の訪問者は受入れないようにしてください。配達員等も極力接触しないよう配慮をお願いします。

ゴミ出しについて

- 自宅療養期間中のゴミは、療養解除後に、厳重に密閉して一般ゴミとして廃棄してください。
- 療養者の鼻水などが付いたマスクやティッシュなどのごみを捨てる場合、「①ごみに直接触れない」、「②ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「③ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心がけましょう。
- ②でごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。

療養解除 | 療養解除と解除後のお願い

自宅療養の解除について

【療養解除基準】

■オミクロン株の場合（通常はこの基準で判断してください）

〈少しでも症状が出た方〉

発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快後24時間経過した場合は、8日目に解除例）9月1日に症状が出現した場合、9月8日までが療養期間、9月9日に解除
※10日間が経過するまで、感染リスクが残存することから、㊦検温などご自身で健康状態を確認する。㊧高齢者等ハイリスク者との接触を避ける。㊨リスクの高い場所の利用や会食を避ける。㊩マスクを着用する。などの感染対策を徹底してください。

〈症状が出たことのない方〉

陽性確定に係る検体採取日から7日間経過した場合は、8日目に解除。ただし、5日目に薬事承認のある抗原定性検査キットによる検査で陰性を確認した場合は、6日目に解除
※7日間が経過するまで、上記〈少しでも症状が出た方〉の※と同様に感染対策を徹底してください。

■基本方針（参考）

〈少しでも症状が出た方〉 発症日から10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過した場合は、11日目に解除

〈症状が出たことのない方〉 陽性確定に係る検体採取日から7日間経過した場合は、8日目に解除

療養期間中の外出自粛について

少しでも症状の出た方で症状軽快から24時間経過後の方、また、症状が出たことのない方は、短時間、マスクの着用、公共機関を利用しないことを条件として、食料品等の買い出しなど、必要最小限の外出を行うことは差し支えありません。

療養解除になったら

- ① 外出していただいて構いません。
- ② 就業制限も解除されますので、仕事のある方は職場に復帰していただいて構いません。なお、療養解除の時点では、他人への感染力はないとされており、陰性証明を出すことはしていませんのでご承知おきください。
- ③ 療養解除後も、手洗い、マスク着用、咳エチケット等、衛生対策を徹底してください。
- ④ 咳や発熱などの症状が出た場合や後遺症等の心配がある場合は、保健所または受診・相談センターに相談してください。
(受診・相談センターの電話番号は担当保健所毎に異なります。電話番号については、長野県公式ホームページでご確認ください。)