

(令和3年1月29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

軽症者等受入調整窓口

# 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、自宅または宿泊施設での療養をお願いしております。

自宅での療養をお願いする皆様には、療養準備から解除後に行っ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、退院前に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。

## 新型コロナウイルス感染症と診断された方の自宅療養について

新型コロナウイルス感染症と診断され、感染症指定医療機関等の医師により必ずしも入院する必要な状態でないとは判断された方には、宿泊療養施設又は自宅での療養を行っていただくようお願いしています。

保健所から皆様の個別の事情等をお伺いした上で、療養場所を決めさせていただきます。

### どのような方が対象？

- ① 無症状（症状の出たことのない方）もしくは軽症で
- ・高齢者ではない
  - ・呼吸器疾患を患っていない
  - ・臓器等機能低下状態（腎臓疾患、心臓疾患、血管疾患、糖尿病、高血圧症、肥満等）でない
  - ・免疫抑制状態（臓器移植を受けた、臓器移植をした、免疫抑制剤や抗がん剤を用いている者）でない
  - ・妊娠していない

方のうち、医師が必ずしも入院が必要な状態でないとは判断した方

#### かつ

- ② 療養中に健康状態の報告をする、外出をしないなどの留意事項を遵守できる方  
※「療養中 皆様にやっていただくこと（P4）」や「療養中の注意事項（P6）」

長野県では、原則として、**宿泊療養施設での療養**をお願いしています。

ただし、**次の③又は④に該当する方は、自宅での療養が可能**ですので保健所にご相談ください。

- ③ 一人暮らしの方で自立した生活ができる方  
④ 家族等と同居している場合であっても、家庭内の感染防止に留意できるなど一定の条件を満たす方・・・詳しくは保健所にご確認ください。

次の⑤から⑩のいずれかに当てはまる場合などは保健所にご相談ください。  
詳しくお聞きして、療養場所を決めさせていただきます。

- ⑤ 食物アレルギーがある  
⑥ 宿泊療養施設において一人で療養生活を送ることが難しい  
⑦ 同居する方の中に高齢者、子供、自分が世話をしなければいけない事情がある  
⑧ ペットを飼っていて、他に世話をしてくれるところがない  
⑨ 同居する方の中に、医療従事者や介護従事者がいる  
⑩ 同居する方の中に、呼吸器疾患のある方、臓器等機能低下状態（腎臓疾患、心臓疾患、血管疾患、糖尿病、高血圧症、肥満等）の方、免疫抑制状態（臓器移植を受けた、臓器移植をした、免疫抑制剤や抗がん剤を用いている者）である方がいる

# 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）ご対応をお願いいたします。
- 衛生対応の準備  
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いたします。

## 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、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、同居の方が調達・確保をお願いします。

独居者など同居家族等による食料や日用品調達・確保の支援を受けることが困難な場合には、1週間程度の食品や日用品のセットをお届けしていますので、保健所にご相談ください。

# 療養中 | 皆様にご協力いただくこと

皆様におかれましては、療養解除までの間、自宅で療養されることとなります。療養中は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

### ① 1日2回の検温・酸素飽和度の測定

毎日朝夕2回の検温・酸素飽和度(パルスオキシメーター)の測定をし、〈健康観察票〉に記入してください。

※体温計・パルスオキシメーターは必要に応じて、保健所が貸与します。

### ② 体調記録

〈健康観察票〉に1日2回(場合によっては3回)その日のご自身の体調について記入してください。

### ③ 体調の定期確認へのご対応

毎日、午前と午後に、保健師等がご自宅や携帯電話に電話し、体調について健康観察票の項目にそってお伺いします。

## 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)が少しでも悪化した時は**すぐに保健所に電話**をしてください。

自宅療養中に体調の変化があった場合には、受診をしていただく場合があります。また、必要に応じ、入院となる場合があります。

※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

まずは**必ず保健所に電話**してください。

受診先(医療機関)、受診方法をお伝えします。

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。)

※同居の方も毎日健康状態の観察を行い、症状が出た場合、速やかに保健所にご連絡ください。

## 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、**直ちに保健所に連絡**してください。

【緊急性の高い症状】 ※は家族等が以下の項目を確認した場合

〔表情・外見〕	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 顔色が明らかに悪い ※</li> <li>・ 唇が紫色になっている</li> <li>・ いつもと違う、様子がおかしい ※</li> </ul>
〔息苦しさ等〕	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 息が荒くなった（呼吸数が多くなった）</li> <li>・ 急に息苦しくなった</li> <li>・ 生活をしていて少し動くと息苦しい</li> <li>・ 胸の痛みがある</li> <li>・ 横になれない。座らないと息ができない</li> <li>・ 肩で息をしている</li> <li>・ 突然（2時間以内を目安）ゼーゼーしはじめた</li> </ul>
〔意識障害等〕	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ぼんやりしている（反応が弱い） ※</li> <li>・ もうろうとしている（返事がない） ※</li> <li>・ 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする</li> </ul>

★このような症状になる前に、早めに保健所にご連絡ください。

# 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。
- 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おこなってください。
- 鼻をかんだティッシュ等は密閉して捨ててください。
- 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。
- 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

- ご本人と他の同居者の部屋を可能な限り分けてください。
- ご本人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。
- できるだけ同居者全員がマスク（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。

- 流水と石鹸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。
- ドアノブなどご本人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、患者と同居者が共用する場合は清掃と換気を十分におこない、入浴はご本人が最後に行ってください。
- 食器、シーツ等は患者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。
- ご本人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ましょう。（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。共有スペースやほかの家族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。
- ご本人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。



～新型コロナウイルス感染症で療養されている皆さまへ～



## こころの健康を保つために

慣れない療養生活で、不安や不自由を感じられていらっしゃるのではないのでしょうか。ストレス状況が続くと、多くの方にさまざまな心身の変化が生じることがあります。

- 孤独や寂しさ、不安、怒りを感じる
- 自分や他人を責める
- 最悪な事態を考えてしまい、恐怖が強まる
- 眠れない、何度も目が覚める
- 食欲がない

このような変化は決して特別な反応ではなく、誰にでも起こりうる正常な反応であり、多くの場合は時間の経過とともに自然に回復していきます

### こころがけるとよいこと

- ・寝る時間や起きる時間を大きく変えない、決められた時間に食事をするなど、生活リズムを保つ
- ・電話、ビデオ通話、SNSなどで、家族や知人とのつながりを保つ
- ・読書や動画鑑賞をしたり、ストレッチやラジオ体操を行うなどして、気分転換できる時間をつくる

### 避けたほうがよいこと

- ・テレビやインターネットから情報収集しすぎない。  
⇒時間や回数を決める、国や地方自治体など信頼できる情報に目を向ける
- ・感情を隠したり抑え込みすぎない  
⇒信頼できる人に話す、相談機関に相談する

### 《こころの電話相談窓口》

長野県精神保健福祉センター（自宅・宿泊療養者専用ダイヤル）

070-3947-0341

毎日（土日、祝日含む）9時～17時

※自宅・宿泊療養終了後にご相談をご希望される場合は、  
026-266-0280（一般電話相談窓口：平日9時～17時）までお電話ください。

<参考資料> 日本赤十字社「感染症流行期にこころの健康を保つために」

長野県PRキャラクター  
「アルクマ」  
©長野県アルクマ



# 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】

#### 〈少しでも症状が出た方〉

- ① 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
- ② 発症日から **10 日間経過以前に症状軽快した場合**に、**症状軽快後 24 時間経過した後**にPCR検査等\*で2度陰性が確認された場合

#### 〈症状が出たことのない方〉

- ① 陽性確定に係る検体採取日から **10 日間**経過した場合
- ② 陽性確定に係る検体採取日から **6 日間**経過した後にPCR検査等\*で2度陰性が確認された場合

\*PCR検査等・・・希望する場合は保健所にご相談ください。ただし、1日当たりの検査可能数、療養解除までの期間等により希望に添えない場合もありますので、ご承知おきください。

### 【療養解除の連絡】

日々の健康観察の状況を踏まえ、保健所が療養解除基準を満たしているかを確認します。確認ができた方には、保健所から療養解除のご連絡をいたします。療養解除の連絡があった方は、外出が可能となります。

## 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 陰性確認後、ごくまれに再度陽性となる方がいらっしゃいます。

そのため、**解除後 4 週間**は自己観察期間とし、以下の点につきご注意ください。

- ・毎日健康状態を確認してください。
- ・保健所から定期的に健康状態の確認の電話がありますので、ご対応をお願いします。
- ・咳や発熱などの症状が出た場合は、速やかに保健所（別紙連絡先）に電話をしてください。
- ・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。