

自宅療養される方へ

このマニュアルは、検査結果が陽性となった方で「無症状・軽症」と診断された方へのご案内です。

1 自宅療養をお願いします

療養期間中は外出をしないでください。

症状がなくても、人との接触によって感染を広げる可能性があるため、外出せず自宅での療養をお願いします。また、ご家族など同居の方がいる場合は予防のため注意が必要です。

2 療養期間

療養期間は、厚生労働省通知に基づき、発症日（発症日が明らかでない方は、陽性確定に係る検体採取日）から10日が経過し、かつ症状のある方は、症状軽快後72時間経過した日までとしています。

症状は無いが検査で陽性だった方（無症状病原体保有者）の療養期間は、検体採取日から7日間となります（発症した場合は期間延長）。ただし、10日間を経過するまでは、検温自身による健康状態の確認を行い、一般的な感染対策を徹底してください。

3 自宅療養の準備

《療養環境の準備》

- ・同居の方がいる場合、接触を最小限に抑えるため、原則個室でのご対応をお願いします。
- ・トイレ、お風呂等、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、余裕をもって3週間分程度をご用意し、自宅療養中にお薬が不足することがないように、かかりつけ医療機関等にご相談ください。

《食料・日用品について》

- ・食料や日用品の調達・確保に配送サービスを利用される場合は、配送者と直接接しないよう受取方法の配慮をお願いします（玄関前に置くなど）。

《配食サービスについて》

- ・自宅療養中に、食料の調達が難しい方に対して配食のサービスを行っています。

《パルスオキシメーターの貸出について》

- ・自宅療養中の健康状態の確認を補助するため、血中酸素飽和度と脈拍数を計測できるパルスオキシメーターを貸し出しします（費用はかかりません）。
- ・自宅療養解除後には、必ず速やかにご返却ください。

4 療養期間中にしていただくこと

- ・健康状態を毎日確認してください。
- ・毎日朝夕2回の検温・記録をお願いします。
- ・1日1回保健所担当者から、体温、血中酸素飽和度、咳、鼻汁、倦怠感、息苦しさ等の健康状態をお聞きしますので、報告をお願いします。
- ・症状が変化した場合には、保健所担当者へ速やかにご連絡ください。

5 自宅療養での留意事項について

- 定期的に部屋の換気を行ってください。
- 外部からの不要不急の訪問者は受け入れないようにしてください。
- ご自身が触れる物については、一日1回以上、清掃してください。
- 療養期間中のゴミは、厳重に密閉して一般ゴミとして廃棄してください。
- 健康状態の正確な把握が困難に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。

6 療養終了について

療養開始日に、療養終了の見込日についてお知らせします。症状が軽快していると考えられる場合は、10日目に療養終了の説明をします（無症状病原体保有者の場合は7日目）。豊橋市では、療養終了の判断を最新の学術研究による科学的根拠に基づき、10日間の最後の3日間に解熱剤の服薬なく咳や発熱などの症状がない場合は感染性は消失したと考え、PCR検査を行わずに療養終了としています（厚生労働省通知も同旨の療養終了を認めています）。

7 療養終了後について

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（療養終了から1ヶ月前後は、PCR検査で陽性判定が続くことがあり、この場合は除く）。ご自身の再度の陽性化と周囲の方への感染の予防のため、療養終了後4週間は、引き続き、次の点にご協力くださいますようお願いいたします。

《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》

- 毎日、検温を行い、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》

- 必要に応じて医療機関を受診してください。
- 医療機関の受診にあたっては、あらかじめ新型コロナウイルス感染症で自宅療養していたことを電話連絡してください。

8 同居する方の注意事項

- 療養者の世話等での接触は最小限としてください。
- こまめに手洗いをしてください。
- できるだけ同居者全員がマスクを着用してください。
- 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こまめに消毒をしてください。
- 発熱など体調不良が現れたときには、同居家族が新型コロナウイルス感染症であることを医療機関に連絡し必要に応じて受診してください。
- 食器、タオル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とマスクをつけてください。
- トイレやお風呂も療養者の方専用が望ましいですが、共用する場合には、清掃と換気を十分に行い、療養者の入浴は最後に行うようにしてください。
- 不要不急の訪問者は受け入れないようにし、配達員等も極力接触しないよう配慮をお願いします。

自宅療養中の相談窓口

自宅療養中の健康相談、過ごし方などについてのご質問・ご相談

時間 9:00 ~ 17:00

豊橋市保健所 感染症対策室

0532 - 39 - 9119