

# 自宅療養をされる皆様へ

## 1. はじめに

- 感染拡大防止のため、ご本人は自宅から外出せず、自宅で療養していただきます。自宅内でもほか家族との接触を控えるため、必要最小限の行動にとどめてください。
- ご家族など同居の方も、生活上、必要な外出を除き、不要不急の外出は控えましょう。外出する場合はマスクを着用してください。
- 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。

## 2. 自宅療養中の健康観察について

- 療養期間中は毎日、1日2回、体温測定などご自身の健康状態の観察を行ってください。
- 飲酒・喫煙は厳禁です。
- 体調が急変することもあるので、症状(発熱、咳、痰、倦怠感など)が悪化した場合、保健所もしくは主治医に連絡してください。特に息苦しさを感ずる場合はご連絡ください。
- 服薬中の薬剤がある場合、自宅療養期間中の薬剤について、かかりつけ医療機関等にご相談ください。

## 3. 療養期間について

### <症状のある方>

- 発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快から24時間経過している場合、8日目から療養解除を可能とする。

### <無症状の方>

- 検体採取日から7日間を経過した場合には8日目に療養解除を可能とする。
- 加えて、5日目の検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、5日間経過後(6日目)に療養解除を可能とする。(この検査はクリニックで受けることは出来ません。)

※ 症状がある方は10日間、無症状の方は7日間、感染リスクが残存することから、自身による検温、高齢者等重症化リスクのある方との接触や感染リスクの高い行動を控えていただく等、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。

※ 療養期間中の外出自粛について、有症状の場合で症状軽快から24時間経過後又は無症状の場合には、外出時や人と接する際は短時間とし、移動時は公共交通機関を使わないこと、外出時や人と接する際に必ずマスクを着用するなど自主的な感染予防行動を徹底することを前提に、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。

### <濃厚接触者の方>

- 濃厚接触者は、感染者と最終接触した翌日から5日間となります。ただし2日目と3日目に薬事承認された抗原定性キットを用いた検査で陰性を確認した場合、3日目から解除が可能となります。
- ただし、7日間が経過するまでは発症のリスクは残りますので、検温や自身による健康状態の確認をすることと、高齢者や基礎疾患を有するリスクの高い方との接触は避け、感染リスクの高い場所の利用や会食などは避けてください。

#### **4. 療養中に注意事項について(感染拡大防止のために)**

□ 同居の方がいる場合、家庭内感染を防ぐために、以下の注意事項を守ってください。

##### **【居住環境など】**

- ご本人専用の個室を用意しましょう。難しい場合、同室内の全員がマスク(サージカルマスクなど)を着用し、十分な換気を行いましょ。
- ご本人は、自宅内でもできるだけ居室から出ずに、必要最小限の行動にとどめてください。
- 同居の方がご本人の居室に出入りする時は、サージカルマスク等を着用し、流水と石鹼又は擦式アルコール性消毒薬による手洗いを行いましょ。
- 洗面所・トイレもご本人専用のものが望ましいですが、共用する場合は、十分な清掃と換気を行いましょ。入浴はご本人が最後にしてください。
- リネン(タオル、シーツなど)、食器、歯ブラシなどの身の回りのものは、同居の方と共用しないでください。特に、洗面所やトイレのタオルに注意してください。

##### **【同居の方の感染管理】**

- 同居の方がご本人のケアを行う場合には、特定の方が行うようにしてください。その場合、十分な距離(1m 以上)を保ってください。ケアを行う方は、基礎疾患がない健康な人が望ましいです。
- ケアを行う場合、ケアを行う方もご本人もどちらもサージカルマスク等を着用し、十分な距離を保ってください。
- ご本人の体液・汚物に触れたり、清掃・洗濯を行う場合、サージカルマスク等、手袋、プラスチックエプロンやガウン(身体を覆うことができ、破棄できる物で代替可:例 カップ等)を使用しましょ。
- ケアを行った後や、清掃・洗濯の後には石鹼と流水で手を洗いましょ。
- マスクの外側の面、眼や口などに手で触れないよう注意しましょ。

##### **【清掃】**

- ご本人が触れるものの表面(ベッドサイド、テーブル、ドアノブなど)は家庭用除菌スプレーなどで、1日1回以上、拭きましょ。
- 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。(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)

##### **【ごみの捨て方】**

- 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。
- 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。

連絡先 : 富山県新型コロナ相談窓口 076-444-2176 毎日午前 9 時から午後 5 時まで  
松岡内科胃腸科クリニック 076-411-0888