

## 自宅療養される方へ

自宅療養中は、自宅から外出しないでください。

療養中、気をつけていただきたいことを以下にまとめましたので、ご一読ください。

健康上の心配事があれば、下記担当までご連絡ください。

### 自宅療養者相談窓口

【9時～17時30分（土日祝日除く）】

**お住まいの区の保健福祉センター（地域保健活動担当保健師）**

【24時間対応】

**自宅療養者専用ダイヤル（大阪市保健所感染症対策課）**

**電話：06-6647-0790**

※体調に変化がある場合（呼吸困難・発熱の場合）には、夜間等であってもお電話ください。（新型コロナ陽性者であることを、必ずお伝えください。）



## 1 自宅療養中の注意事項

- (1) 毎日、1日3～4回（朝・昼・夕・寝る前）、ご自身の健康状態を確認してください。  
体温、咳、鼻汁、倦怠感、息苦しさ（労作時の変化にも注意する）等
- (2) 療養中は、体調についてお知らせください。1日1回自動音声による電話か、1日2回スマートフォン（健康観察）アプリにご入力いただくなど、健康状態を確認します。
- (3) 症状が悪化した場合には、上記相談先へ、我慢せずにご連絡ください。医療機関との調整等の対応をします。また、患者本人に限らず、同居家族等に発熱や呼吸器症状が現れた場合についても、上記連絡先へご連絡ください。



※アプリの入力がないなど健康状態が確認できない場合、保健師や大阪府が委託している訪問看護師が直接訪問することがあります。

### 【緊急性の高い症状】

※はご家族がご覧になって判断した場合です。

|       |   |
|-------|---|
| 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 ・ 胸の痛みがある</li> <li>・ 日常生活の中で少し動くと息があがる</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。ゼーゼーしている</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>  |



- (4) 使用したティッシュやマスク等のゴミを捨てる際は、ビニール袋に入れ、密閉して捨ててください。
- (5) 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が悪化する恐れがあることから、療養中の飲酒・

喫煙は厳禁です。

- (6) 外部からの不要不急の訪問者は、できる限り受け入れないようにしてください。
- (7) 服薬中の薬がある方、薬が不足しそうな場合は、かかりつけ医に電話再診等で処方してもらってください。

## 2 同居者の感染管理

- (1) 同居の方は、陽性者（ご本人）の濃厚接触者にあたります。ご本人と同様に、健康管理が必要です。同居の方に症状があれば保健所に報告してください。
- (2) ご本人と同居の方は部屋を分け、食事や就寝も別室にし、ご本人は極力部屋から出ないようにしてください。
- (3) 陽性者の世話は特定の人が担当してください。  
(基礎疾患がない健康な人が望ましいです。)  
世話をする同居の方は直接ご本人との接触は避けてください。
- (4) 日中は定期的に換気をしてください。
- (5) ご本人、同居の方はお互いマスクをつけてください。  
(ご本人が使用したマスクは、ご本人の部屋から持ち出さないようにしてください。)
- (6) こまめにうがいと石鹸で手を洗ってください。(眼や口などは手を洗う前に触れないようにしてください。)
- (7) リネン・食器・歯ブラシの共用はしないでください。特にタオルは、トイレ・洗面所などで共有しないでください。
- (8) ご本人の入浴は同居者の中で最後に行いましょう。
- (9) ご本人が手で触れる共有部分を消毒してください。(ドアの取っ手・ノブ・照明のスイッチ・ベッド柵等は薄めた市販用の塩素系漂白剤や家庭用除菌用スプレーで1日1回以上拭いた後、水拭きしましょう。浴室・洗面所は、通常の家用品用洗剤で洗い、家庭用消毒剤でこまめに消毒し、換気を行ってください。トイレは、ご本人が使用後、毎回、次亜塩素酸ナトリウムで拭いた後、水拭きを行うか、アルコール(アルコール濃度75%以上)で清拭及び換気を行ってください。)
- (10) 体液で汚れたリネン、衣服に触れる際は、手袋とマスクをつけ、通常洗濯用洗剤で洗濯し、しっかり乾燥してください。  
(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)



## 3 自宅療養解除に関する考え方

- (1) 国の退院に関する基準と同様です。
- (2) 原則、発症日(症状が出始めた日。無症状又は発症日が明らかでない場合は、陽性確定に係る検体採取日)の翌日から10日経過し、かつ、症状が軽快(解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向)後、72時間経過したときは療養を解除します。最終的な判断は保健所長が行います。
- (3) 療養解除後も4週間はご自身で体調管理を行っていただき、体調に変化があった場合はご相談ください。

## 4 災害時の避難行動

自宅療養期間中に災害が発生した場合、避難所以外(安全が確保できる自宅、親戚や知人宅、宿泊療養施設など)での生活を願います。避難行動については、お住まいの区役所の担当者から連絡します。



## 5 その他

- (1) 新型コロナウイルス感染症は無症状であっても病原体を保有している場合には、人に感染させてしまうリスクがあ

ることがわかっています。そのため、熱が下がった等、体調が良くなっていると感じる場合でも、外出の自粛や、健康状態の報告をお願いします。

(2) 自宅療養中の新型コロナウイルス感染症に係る医療費については全額公費負担の対象となります。保健福祉センターより交付された「宿泊療養・自宅療養における医療費公費負担通知」を医療機関に提示してください。

(受診する際は、かかりつけ医等に電話で処方が可能か確認するなどして処方してもらってください。)

なお、通知がお手元がない場合は、その旨を医療機関にお伝えいただき、医療機関からの指示に従ってください。

【令和3年9月改訂】