

ご自宅で療養される方へ

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

自宅療養者・濃厚接触者専用ダイヤル ☎06-6647-0790（24時間対応）

新型コロナ受診相談センター ☎06-6647-0641（24時間対応）

お住まいの区の保健福祉センター（平日9:00～17:30） 電話番号は次ページ下部参照

※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。

【確認する事項】 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) 医療機関からの届出の対象の方（①65歳以上の方、②入院を要する方、③重症化リスクがあり、新型コロナウイルス感染症治療薬の投与又は新たに酸素投与が必要と医師が判断する方、④妊娠している方）については、1日1回の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き、健康状態をお知らせください。



大阪府陽性者登録センターへ登録された方については、健康状態をお知らせいただく必要はありませんが、上記(1)のとおり、毎日ご自身の健康状態をご確認のうえ、自宅療養をお願いします。

(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。

【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	息苦しさ等	意識障害等
<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 ※ 	<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・ 胸の痛みがある・ 日常生活の中で少し動くと息があがる・ 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。ゼーゼーしている	<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

(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 自宅療養解除に関する考え方（国の退院に関する基準と同様です。）

(1) 症状のある方は、原則、発症日（症状が出始めた日）の翌日から7日間が経過し、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、24時間が経過すれば、療養を解除します。無症状の方については、検査のための検体採取日の翌日から7日間が経過すれば療養を解除します。ただし、無症状で経過していた方が療養期間内に発症（症状が出現）した場合は、症状出現日を0日として翌日から7日間が療養期間となります。詳しくは、大阪市ホームページ掲載の『療養のしおり』をご覧ください。

(2) 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。

3 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、かかりつけ医に相談する等受診をしてください。
- (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、ご本人が使用后、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)



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、上記2(1)の療養期間中は外出の自粛や、健康状態の確認をお願いします。
- (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。My Her-sysによる療養証明（医療機関からの届出対象の方）や、登録審査完了メール（大阪府陽性者登録センターへ登録された方）など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事前に受診や処方が可能かを確認してください。)

大阪市各区保健福祉センター

専用電話 ☎ : 各区番号 4ケタ△△△△ - 9968

月～金曜日の9時～17時30分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

北区	6313	都島区	6882	福島区	6464	此花区	6466
中央区	6267	西区	6532	港区	6576	大正区	4394
天王寺区	6774	浪速区	6647	西淀川区	6478	淀川区	6308
東淀川区	4809	東成区	6977	生野区	6715	旭区	6957
城東区	6930	鶴見区	6915	阿倍野区	6622	住之江区	6682
住吉区	6694	東住吉区	4399	平野区	4302	西成区	6659

*大阪市ホームページに新型コロナ感染症情報を掲載しています。 <https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000490878.html>

【令和4年9月26日改訂】